

Maggio 2012 € 4,00 IT

# LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

## ERBE FRESCHE

*6 ricette e 4 idee semplici  
con timo, menta, maggiorana...*

## Buono, senza glutine

*6 ricette di pane,  
pasta e dolci per tutti*

## A TAVOLA CON MADRE TERRA

*I nostri consigli per una dieta  
vegetariana gustosa ed equilibrata*

Ravioli di erba  
San Pietro a pag. 81

[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)







**Trinità dei Monti.**  
*Quella sera  
avevo la musica dentro.*





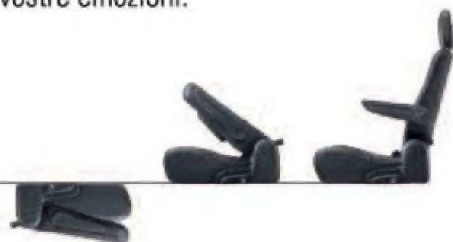
# LANCIA VOYAGER

EMOZIONI DA CONDIVIDERE.

[lancianewvoyager.it](http://lancianewvoyager.it)

Intelligenza e praticità nell'uso degli spazi con il sistema flessibile Stow'n Go®, per modificare la posizione dei sedili a seconda delle vostre esigenze. Eleganza e comfort grazie ai comodi sedili in pelle riscaldabili. Tecnologia e cura dei particolari con il Navigatore, con la Park View® Rear Back-up Camera, il DVD Entertainment System e la Super Console. Tutto trova il giusto spazio dentro il nuovo Lancia Voyager. Anche le vostre emozioni.

Sistema esclusivo  
Stow'n Go®



ELEGANZA IN MOVIMENTO.  
*Dal 1906.*

Val. Max (Voyager 2.8L 163CV diesel Gold);  
consumi ciclo combinato 7.9 (l/100km) - emissione CO<sub>2</sub> 207 (g/km).

# per chi cucina in bianco



The image shows two large, white, non-stick knives standing upright in a modern, white kitchen. The knives have the 'tescoma' logo on their blades. The kitchen features white cabinetry, a dark countertop, and a stainless steel range hood. A small bowl of fruit sits on the counter. The floor is dark and tiled.

**tescoma.**

coltelli antiaderenti PRESTO BIANCO

[www.tescoma.it](http://www.tescoma.it)  **800777546**



per preparare



per cucinare



per bere



per affettare



per servire



per infornare



per conservare



per organizzare



per i bimbi





**PAOLO PACI**  
ogni giorno commenta  
le notizie dal mondo  
dell'enogastronomia,  
racconta la vita della  
redazione e dialoga  
con i lettori. Seguitelo su:  
[www.lacucinaitaliana.it/paoloblog](http://www.lacucinaitaliana.it/paoloblog)

## Un bouquet aromatico

Maggio è il mese dei matrimoni. Infatti io mi sono sposato in ottobre. Che se è vero il detto sposa bagnata sposa fortunata, la mia è stata fortunatissima. Forse è per questo, per avere il bel tempo, che la gente tende a sposarsi di maggio. Dunque anche noi ci atteniamo alla tradizione: in questo numero parliamo di lista nozze (vedi alle pagine 16 e 36), e ci infiliamo tutti i regali lussuosi che solo in quell'occasione ci si può permettere di sognare: finì porcellane, cristalli, argenti. Care future spose, oltre all'augurio di nonagnarvi (troppo), vi do un consiglio: siate sfacciate. Chiedete il massimo, perché poi non potrete più. Io a mia moglie tanti anni fa dissi: "Niente lista nozze, fa cheap. E poi abbiamo già tutto". Ma lei mi guardò con commiserazione, e in lista finirono per l'appunto cristalli e argenti. Nulla si è conservato dei primi, che si sono allegrementemente frantumati trasloco dopo trasloco, tutto invece delle posate che ancor oggi usiamo ogni giorno. E benedico quella lista (già allora telematica) e l'ostinazione della sposa, perché l'argento col cibo si coniuga ottimamente. Anche quando, come il mio, è sempre un po' opaco.

Perfino 50 anni fa *La Cucina Italiana* di maggio si occupava di spose, nonostante già allora le donne iniziassero a ricoprire ruoli un po' più trasgressivi (vedi la rubrica di Annamaria Testa, a pag. 146). Il servizio sul galateo del ricevimento la prendeva un po' alla larga, partendo dalle partecipazioni di fidanzamento, per finire con brindisi e distribuzione di confetti, dopo la quale gli sposi "avranno il permesso di ritirarsi". Notate quanta delicatezza in questa espressione, che prelude all'ufficio di un qualche mistero nuziale al quale non saremo invitati. Delicatissima anche la ricetta filmata della torta, di una grazia barocca che non usa più. Chi la vuole vedere, può visitare il mio blog.

Maggio è anche il mese delle erbe aromatiche. Dedichiamo un intero tema a salvia, menta, timo, santoreggia e maggiorana raccolti nell'orto del nostro chef Sergio Barzetti (a pag. 79). Sono tenere, fresche, profumate. Piuttosto che metterle nella frittata, vien voglia di farci un bouquet. Da sposa.

*Paolo Paci*



Per scrivere alla redazione: [cucina@quadratum.it](mailto:cucina@quadratum.it) / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano





*i Love Cooking,  
regali per passione*

*iLoveCooking è un'idea Ballarini dedicata a chi cerca stimoli, conoscenze e suggestioni per cucinare con passione. Una linea di set gastronomici a tema, racchiusi in prestigiose scatole regalo, realizzata con la collaborazione di ricercate aziende della tradizione culinaria italiana.*

*Ballarini 1889, Riso Gallo 1856, Voiello 1879, Mutti 1899, La Cucina Italiana 1929, Ferrero 1946, Molino di Vigevano 1936, Olio Carli 1911, Plasmon 1902, Rigoni di Asiago 1922: insieme offrono i 1051 anni della loro esperienza per un prodotto che racconta una importante storia per la cucina e la mette nelle mani di tutti, affinché tutti ne siano protagonisti.*



**nutella**



**FRATELLI  
Carli**

**Plasmon**

**Rigoni.  
di Asiago**

**LA CUCINA  
ITALIANA**



# sommario

maggio  
2012

## MENU E GUIDA

### 8 Con le nostre ricette

6 menu per maggio

### 11 Cosa cucino oggi?

L'indice dello chef

123

La scuola del sommelier:  
i calici per  
i vini bianchi



91

Tanto gusto, niente glutine



79

Erbe magiche

## ATTUALITÀ

### 15 Le idee

Fare, scoprire,  
assaggiare, acquistare

### 27 Strumenti in cucina

Vivere con una  
vaporiera

### 30 Primo piano

Tra due fette  
la festa del gusto

### 33 Educazione alimentare

A tavola con  
madre terra

### 36 Di tavola in tavola

Una scintillante lista  
di nozze

## LE RICETTE

### Cucina pratica

#### 42 Menu rapido

#### 44 Menu leggerezza

#### 46 Menu piccoli prezzi

### Ricettario

#### 48 Antipasti

#### 52 Ricetta filmata: "lasagnetta" di finocchi e spianata calabra

#### 54 Primi

#### 58 Pesci

#### 62 Verdure

#### 66 Ricetta filmata: rotolo di verdure trifolate in pasta croccante

#### 68 Secondi

#### 72 Dolci

### Parliamo di

#### 79 Erbe magiche

#### 91 Tanto gusto, niente glutine

### 88 Cucina regionale

Dall'Abruzzo:  
*timballo di scrippelle,  
trionfo di sapori*

### 100 Cucina dal mondo

Dal Sudafrica:  
*bobotie, dove si  
incontrano i continenti*

### 102 Il cuoco e il nutrizionista

Sodio, quanto basta  
**In cucina da noi**

#### 106 La ricetta dello chef:

Giancarlo Morelli

#### 108 La ricetta del lettore:

Massimiliano  
De Giovanni

### Scuola di cucina

#### 110 Trasformare l'uovo

#### 114 I consigli dello chef: la suprema, taglio pregiato del pollo

## I PIACERI

### Beviamoci sopra

#### 118 Rosso, prezioso

Moscato di Scanzo

#### 121 I vini del mese:

4 modi di bere  
il Pinot nero

#### 123 La scuola del sommelier:

bianchi calici  
di cristallo

#### 125 Conoscere l'olio: fruttati d'Italia

#### 126 Itinerario in Sardegna

I tesori nascosti  
di Cagliari

### Cibo per la mente

#### 134 Della cucina non si butta nulla

#### 136 Ma cosa bisogna mangiare per essere uomini duri?

#### 137 Il trionfo dei sensi

#### 137 Nostalgia del ragù. Freddo

#### 139 Super pop

Davide Oldani  
racconta il riso

## RUBRICHE

### 141 In dispensa

### 143 La Cucina Italiana e il suo mondo

### 146 50 anni fa la réclame

Felicità è correre  
a 140 km all'ora

110

Scuola di cucina:  
trasformare l'uovo



36

Una scintillante lista di nozze



126

I tesori nascosti di Cagliari



# 6 menu per maggio

*Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina,  
per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori  
abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati*

## SCELTE DA GOURMET



**Crema piccante  
di carote con  
pane carasau**

PAG. 54

**Sgombro marinato  
con patate dolci**

PAG. 60

**Torta morbida con  
zuppetta di fragole  
e zenzero**

PAG. 74

## PER UN RICCO APERITIVO



**"Lasagnetta"  
di finocchi  
e spianata calabra**

PAG. 52

**Rotolo di verdure  
trifolate in pasta  
croccante**

PAG. 66

**Club sandwich  
con pollo e avocado**

PAG. 51

## STUPIRE È FACILISSIMO!



**Riso Thai arrostito  
con cipollotto  
e zucchine**

PAG. 46

**Persico croccante  
con salsa agli spinaci**

PAG. 60

**Gelato alla stevia**

PAG. 85

## TUTTO SENZA GLUTINE



**Sformatini di ricotta  
nei fiori di zucca**

PAG. 65

**Sedanini in salsa  
vegetale**

PAG. 98

**Filetto di coniglio  
arrostito**

PAG. 68

**Crostatine con  
crema e macedonia**

PAG. 98

**Il menu  
speciale**

## PRANZO DI MARE



**Spaghetti,  
cozze e asparagi**

PAG. 57

**Alici farcite di salvia  
ananas e pinoli**

PAG. 83

**Spiedini di finocchi,  
radicchio e mela**

PAG. 62

**Gelato di mandorla  
con salsa al caffè**

PAG. 74

## VEGETARIANO



**Minestra di piselli,  
zucchine e borragine**

PAG. 82

**Sformatini  
"in camicia"  
con fave**

PAG. 68

**Crostata di fragole**

PAG. 72





Ci mettiamo la firma





## Sub-Zero Wolf

Vivi l'Esperienza dei nostri prodotti  
per la cottura e la conservazione

Ti aspettiamo nello showroom Sub-Zero and Wolf  
Piazza Diaz, 5 - 20123 Milano oppure  
scrivi una e-mail con i tuoi dati personali ad [info@frigo2000.it](mailto:info@frigo2000.it)  
con oggetto: mini booklet visto su La Cucina Italiana

per ricevere *Chef Meets Designer*

un ricettario di tre portate studiate  
da **Massimo Bottura**  
e trasformate in elementi architettonici dai disegni  
di **Piero Lissoni**

ed il mini catalogo Sub-Zero Wolf

☆☆☆



## Sub-Zero Wolf

Live the experience of our products  
for cooking and preservation

Visit our Sub-Zero and Wolf sho room at  
Piazza Diaz, 5 - 20123 Milan our  
send an e-mail, with your personal details, to [info@frigo2000.it](mailto:info@frigo2000.it)  
with object: mini booklet seen on La Cucina Italiana

receive your gift *Chef Meets Designer*,

a menu with three recipes developed  
by **Massimo Bottura**  
and transformed into architectural designs  
by **Piero Lissoni**

and Sub-Zero Wolf's mini catalogue



**WOLF** <sup>®</sup>

FRIGO 2000 srl - Distributore esclusivo per l'Italia - [www.subzerowolf.it](http://www.subzerowolf.it)  
Tel. 02 66047147 - Fax 02 66047260 - e-mail: [info@frigo2000.it](mailto:info@frigo2000.it)





# L'indice dello chef

*Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato*

## ANTIPASTI

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bocconcini di prosciutto cotto grigliati	o	15'			48
Bruschette di pane alle erbe con carpaccio marinato	oo	1 ora e 30'		1 ora	94
Club sandwich di tre pani con pollo e avocado	oo	25'			51
Crema di fave nei "fazzoletti"	oo	1 ora			50
Frittatine di zucchine e nepetella	o	30'			80
Galette di nasello e ceci	oo	1 ora			48
Girelle di tacchino e zuccina marinata	o	30'	●	30'	46
"Lasagnetta" di finocchi e spianata calabra	oo	50'	●	6 ore	52
Piccole "carrozze" di zuccina con salsa al cipollotto	oo	40'			50
Pizza al trancio con zucchine, scamorza e olive	oo	45'		2 ore e 30'	94

## PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

Crema piccante di carote con pane carasau	o	40'			54
Fusillotti alla salsa di gamberi e limone	o	30'			56
Lasagne verdi con ragù di champignon	o	40'			103
Linguine al pesto di finocchietto	oo	50'		12 ore	108
Mezze maniche e polpette vegetali	oo	1 ora e 20'			54
Minestra di piselli, zucchine e borragine	o	1 ora			82
Pappardelle al mais dolce in sugo di gamberi e spinaci novelli	oo	50'			94
Ravioli di erba San Pietro	oo	2 ore		12 ore	81
Riso Thai arrostito con cipollotto e zucchine	o	35'			46
Sedani in salsa vegetale	o	1 ora			98
Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi	oo	1 ora			57
Spaghetti allo zafferano, cacio, pepe e rucola	o	20'			44
Stracci con coniglio, robiola e finocchietta	oo	1 ora	●		56
Strozzapreti alla salsa di prezzemolo	o	25'			42
Timballo di scrippelle	oo	3 ore			89

## SECONDI DI PESCE

Alici farcite di salvia ananas e pinoli	o	30'			83
Filetto di platessa e purè di ceci	o	25'			103
Persico croccante con salsa agli spinaci	o	30'			60
Ragù di gallinella su crostone all'aglio	oo	1 ora			58
Sgombro marinato con patate dolci	oo	40'		1 ora	60
Tegame di polpo, taccole e fagiolini	o	45'			61
Trancetti di orata e asparagi	o	25'			42
Triglie al burro, asparagi bianchi e fave	o	1 ora			58



## SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO

	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bobotie	○	1 ora e 10'			101
Filetto di coniglio arrostito con rösti e lattughini	○○	1 ora e 15'			68
Filetto di maiale alle erbe su patate schiacciate	○	1 ora e 15'			104
Mini pie di anatra e asparagi	○○	1 ora		1 ora	71
Scaloppine di pollo impanate ai cornflakes	○	30'			44
Sformatini "in camicia" con fave e salsa di carote	○○	1 ora			68
Spiedini di pollo marinato alle erbe	○○	1 ora		2 ore	84
Suprema di pollo imbottita	○○○	50'			70
Tartare scottata e mix dell'orto	○○	50'		1 ora	70

## VERDURE

Barchette di patate e zucchine	○	50'			64
Insalata con mango marinato al basilico	○	10'		30'	104
Insalata di taccole e cipollotti con crema alla tahina	○	30'			62
Lattughini, radicchi e carote all'olio e rosmarino	○	15'			44
Rotolo di verdure trifolate in pasta croccante	○○○	1 ora e 50'			66
Sformatini di ricotta e fagiolini nei fiori di zucca	○○	1 ora e 20'			65
Spiedino di finocchi, radicchio e mela	○	30'			62
Verdure in guscio croccante	○	40'			64
Zuppetta di verdure con patate novelle al cartoccio	○	1 ora			46

## DOLCI & BEVANDE

Amaretti morbidi e quenelle di ricotta	○○	40'			72
Ananas speziato con gelato di lattuga	○	40'		2 ore	105
Banane e mele caramellate al curry	○	30'			105
Bavarese alla camomilla con meringa alla lavanda	○○○	1 ora e 10'		12 ore	107
Bavarese catalana al lime	○○○	1 ora e 10'	●	4 ore e 30'	75
Crostata di fragole	○○	1 ora e 15'		40'	72
Crostatine con crema e macedonia	○○	1 ora		30'	98
Gelato alla stevia	○	1 ora		1 ora	85
Gelato di mandorla con salsa al caffè	○○	20'	●	1 ora	74
Mini muffin al limone con coulis di fragole	○	50'			42
Torta farcita al pistacchio e fragole	○○	1 ora e 30'			98
Torta morbida con zuppetta di fragole e zenzero	○○	1 ora			74

## LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani	Volete assaggiarla con noi?
○ FACILE	● Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	● Partecipate all'aperitivo con showcooking presso la Scuola de La Cucina Italiana, l'11 maggio. Prenotazioni: <a href="http://www.scuolacucinaitaliana.it">www.scuolacucinaitaliana.it</a>
○○ MEDIO	▼ Vegetariane		
○○○ PER ESPERTI			

SEGUI  
I NOSTRI VIDEO  
[www.lacucinaitaliana.it/video](http://www.lacucinaitaliana.it/video)



# ONFALÓS: IL NON-BARBECUE

Design Atelier Bellini

Prodotto selezionato ADI Design Index

Made in Italy



Immagina di essere all'aperto, in una bella giornata di sole.

Visualizzarti rilassato, mentre cuoci sulla piastra ciò che vuoi: carne, pesce, verdure.

Nel massimo comfort, senza fuliggine, senza nugoli di fumo, senza sudore.

Deliziarti la vista, ammirando il cibo adagiato sulla piastra, mentre si cuoce alla perfezione.

In modo semplice e naturale, senza bisogno di grassi, senza bruciacchiature nocive.

Condividi con gli amici il gusto originale e pieno delle pietanze che hai preparato.

Assaporando la giusta soddisfazione per averli stupiti con una presentazione da gran chef.

E alla fine, goditi la comodità di una pulizia risolta in pochi minuti.

Tutto ciò che un barbecue ti può far sognare, con Onfalós diventa realtà.

**onfalós**  
IL NON-BARBECUE





# Alce Nero. Una parte di te.

C'È UN PO' DI ALCE NERO IN OGNUNO DI NOI. NOI CHE RISPETTIAMO I RITMI DELLA NATURA, LE STORIE E LE MANI CHE LA LAVORANO. NOI CHE CREDIAMO NELLA TERRA E CHE PREFERIAMO PROTEGGERLA PER MANTENERLA FORTE E RICCA PER IL DOMANI. NOI CHE SCEGLIAMO DI MANGIARE SANO PERCHÉ VOLERCI BENE CI FA STARE BENE.

NOI SIAMO ALCE NERO,  
IL BIOLOGICO DA OLTRE 30 ANNI.



IL BUONO DEL BIOLOGICO  
DAL 1978

[www.alcenero.com](http://www.alcenero.com)

# le idee maggio 2012

Le fragole sono ricche di fisetina, un flavonoide utilissimo alla salute. E parafrasando il nostro celebre motto sulla mela, uno studio americano pubblicato sulla rivista scientifica *Plos One* afferma che, per levare il medico di turno, bisogna mangiare esattamente 37 fragole al giorno.

Un sorbetto alla fragola leggero e cremoso in pochi minuti? Lo promette Yonanas di Princess (69,90 euro), velocissima sorbettiera in arrivo sul mercato italiano a giugno: basta mettere nella macchina le fragole congelate e lei fa subito il resto. [www.princessitaliasrl.it](http://www.princessitaliasrl.it)

Dopo il freddo inverno le fragole aprono la bella stagione dei frutti, accolte da feste in tutta Italia. A San Mauro Torinese (TO) il 27 maggio, a Lagosanto (FE) il 12, 13, 19, 20 maggio, a Nemi (RM) la prima domenica di giugno, mentre per quelle che crescono ad alta quota in Val Martella (Alto Adige) bisogna attendere il 23 e 24 giugno.

## SEMPlici STRUMENTI PER PICCIOLI OSTINATI

Si torce, si tira... ma il picciolo resta ostinatamente attaccato. Inutile sperare di trovare prima o poi sul mercato fragole che ne siano prive: la normativa europea impone che in vendita una sola su 10 possa essere senza. Addirittura, per chi ama mangiarle intere, intinte nel cioccolato o nella panna, è stata selezionata (da Driscoll's) una varietà con picciolo lungo e resistente. Il problema si

in grado di estirparlo: come la pinzetta Presto che la afferra con le estremità appuntite (di Tescoma, a 3,90 euro); con la pinza di serraggio di Stem Gem (su [doxbox.it](http://doxbox.it) a 9,99 euro); o con lo scavino seghettato del coltellino Kuhn Rikon (foto) con lama in acciaio al carbonio rivestito in resina di silicone (di Künzi, a 11 euro). [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com) [www.doxbox.it](http://www.doxbox.it)





Al posto di piatti e bicchieri sono sempre di più le coppie che preferiscono farsi regalare il viaggio di nozze.

In Italia fino al 1975 la dote era un obbligo legislativo e una parte consisteva in lenzuola, tovaglie, piatti e bicchieri.



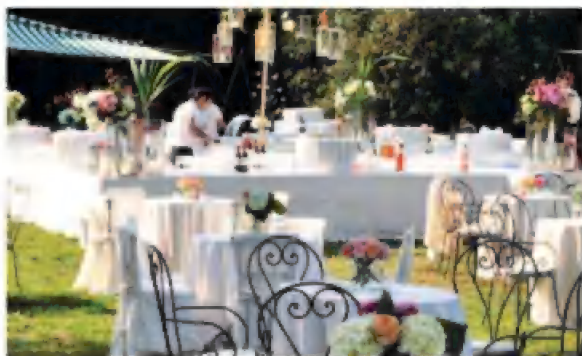
Alcuni siti di liste di nozze virtuali collaborano con ONLUS alle quali gli sposi possono devolvere parte dei denari raccolti.

LISTE DI NOZZE VIRTUALI

## Oggi @ sposi.it

Sarà anche poco romantico, ma è diventata internet la bacheca in cui postare la propria lista di nozze. Gli spazi sono messi a disposizione da diversi negozi e catene come la Rinascente, Coin Casa, Expert... Divertente la proposta di Kasanova.it, un appartamento virtuale in cui per ogni stanza vengono segnalati i regali di cui una nuova coppia può avere bisogno. Sono sempre più numerose, però, le coppie che hanno già una casa arredata, e gradirebbero potersi togliere un capriccio speciale durante la luna di miele: come una cena al Masa di New York, tempio mondiale del sushi (25 portate per 400 dollari a testa). Fanno per loro le nuove liste di nozze virtuali come quelle proposte dai siti Ameliste o Zankyou. Gli sposi scelgono i regali, amici e parenti li acquistano, ma alla coppia, invece che i doni, arriva in banca il corrispettivo in denaro.

[www.ameliste.it](http://www.ameliste.it) [www.kasanova.it](http://www.kasanova.it) [www.zankyou.com](http://www.zankyou.com)



ARTE DEL CATERING

## Sorpresa: la torta è viola

Servita con un semifreddo al glicine, concluderà in trionfo il pranzo di nozze.

La torta di matrimonio color lilla è la sfida con cui Galateo Ricevimenti ha vinto l'ultimo King of Catering, premio dedicato alle società di catering e banqueting. Che in Italia sono oltre 2000, attrezzate per rendere indimenticabile la festa che segue il fatidico "sì". I clienti potenziali sono circa 200 mila: tanti i matrimoni che si celebrano in Italia ogni anno. E ogni coppia, solo per il catering, è disposta a spendere tra i 13 e i 19 mila euro.

[www.galateoricevimenti.com](http://www.galateoricevimenti.com)

## BOUQUET DI FRAGOLE

Tulipani, ravanelli e foglie di salvia gigante. Peonie con insalata riccia. E attualissime fragole con rucola. Nei bouquet da sposa frutta e verdura riservano piacevoli colpi di scena. Se volete presentarvi al matrimonio con un mazzetto inedito fra le mani, ispiratevi a quelli dell'Orto di Michelle. [www.ortodimichelle.blogspot.com](http://www.ortodimichelle.blogspot.com)

Per decorare la tavola, invece, potete prendere spunto dalle composizioni con cetrioli, zucchini, peperoni e rape con cui Janina Loeve, giovane food designer olandese, nel 2011 ha vinto il premio "Agra Design Innovation". [www.janinaloeve.nl](http://www.janinaloeve.nl)

**Scottex Casa. Vita facile in cucina.**

www.scottex.com



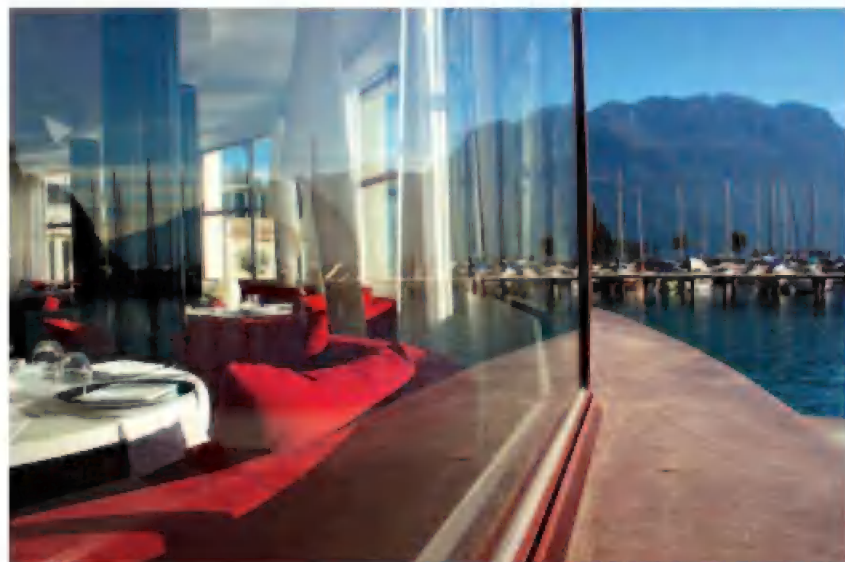
[www.scottex.com](http://www.scottex.com)  
[www.facebook.com/elefantina.scottex](http://www.facebook.com/elefantina.scottex)

In pochi secondi tutto è più pulito: **Scottex Casa** è la carta da cucina efficace su tutti i tipi di sporco, che assorbe ogni macchia e resiste al bagnato. **Scottex Casa non ti delude mai**, per questo è la migliore amica di tutte le donne. Anche la tua.



SUL LAGO DI GARDA

# La nuova spiaggia degli olivi



Si chiama "Spiaggia degli Olivi" lo stabilimento balneare che dagli anni Trenta per tutto il Novecento ha animato la vita sociale e turistica di Riva del Garda. Una funzione che il locale, oggi restaurato, torna a svolgere ospitando nella sua originale struttura caffè letterari, cene con spettacolo (anche di stelle, sull'ampia terrazza), presentazioni di libri, esposizioni di arte... La cucina del ristorante (100 coperti interni e 150 esterni, anche a pranzo) è affidata a Paolo Adamo, chef pugliese che, pur in riva al lago, non rinuncia al pesce di mare. La condisce con oli Dop locali e lo affianca sia a sue ricette con abbinamenti di sapori insoliti sia a piatti della tradizione trentina.

[www.spiaggiaolivi.it](http://www.spiaggiaolivi.it)

## PASTA DI MONTAGNA

È uno dei marchi di pasta italiana più conosciuti nel mondo, ma viene da un piccolo borgo, un luogo incantato tra le Dolomiti della Val di Fiemme. Felicetti, fondata a Predazzo nel 1908, impasta con farine biologiche monograno: grano duro, anche integrale, all'uovo e aromatizzato con pomodoro, peperoncino e nero di seppia, e ancora kamut e farro. Tanti formati, dalle stelline alle mezze maniche. L'acqua, purissima, è prelevata a 2000 metri di quota. [www.felicetti.it](http://www.felicetti.it)



## IN AGENDA

15 maggio

### Per corti e casine

Più di 100 aziende agricole e agrituristiche lombarde accolgono il pubblico, per visite, acquisti e assaggi.

[www.turismoverdelombardia.it/corti\\_casine/](http://www.turismoverdelombardia.it/corti_casine/)

19-27 maggio

### Milano Food Week

Quarta edizione della settimana milanese dedicata all'alimentazione e alla cultura enogastronomica. [www.milanofoodweek.com](http://www.milanofoodweek.com)

18-19-20 maggio

### Porchettiamo

A San Terenziano di Gualdo Cattaneo (PG) festival delle diverse produzioni di porchetta in Italia. [www.porchettiamo.com](http://www.porchettiamo.com)

## ARREDI PIEGHEVOLI

# Tanti ospiti, poco spazio

Grandi città, miniappartamenti. Se ne vendono anche di 10 metri quadrati, servizi compresi, e abitarli diventa una scommessa progettuale. Il fenomeno si presta a complesse analisi, ma la questione, più che sociologica, è tecnica.

Mobili sospesi, a scomparsa, multiuso? Se anche voi avete i problemi di Renato Pozzetto nel film *Un ragazzo di campagna*, e se non intendete rinunciare agli inviti a cena, potete adattarvi a una visione "pieghevole" dell'arredamento. Olivia Pocket, progettato da Calligaris, è profondo 42 cm, largo 100, alto 74, ospita sei/otto sedie e, aperto, diventa un tavolo di dimensioni "normali" (170x100 cm). Prezzo: da 875 euro

[www.calligaris.it](http://www.calligaris.it)

Si presenta come un parallelepipedo il tavolo Olivia Pocket. Aperto, è adatto a sei commensali.





## FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.



**All-Bran**  
**Rinnovati in ogni fibra**



Le briccole, in legno di quercia, segnalano i canali di Venezia.



3 DOMANDE A MATTEO THUN



Matteo Thun, architetto e designer nato a Bolzano nel 1952, è stato per tre volte vincitore del Compasso d'Oro.

## Vecchi legni di Venezia

**Un tavolo chiamato Briccole: perché?** Le briccole fanno parte del paesaggio unico e fragilissimo di Venezia. Pali in legno che segnalano i canali, che negli anni si degradano e devono essere sostituiti. Da qui l'idea dell'azienda Riva 1920: recuperare il legno e utilizzarlo per creare mobili. Un'idea che si sposa perfettamente con il mio modo di progettare.

**Briccole è un tavolo massiccio, quasi una scultura...** Il legno delle briccole, con le sue irregolarità, genera un pezzo unico, non seriale. Il tavolo è un'opera d'arte naturale, una scultura vivente: sulle assi sono visibili i fori prodotti dai microorganismi. Ma allo stesso tempo resta un tavolo. Con il plusvalore di avere un pezzo di Venezia in sala da pranzo.

**Quanto conta la sostenibilità in questo progetto?** Recuperare materiali e riciclarli è l'unico modo possibile, e sostenibile, di progettare e di vivere. Inoltre, il legno ha una durabilità elevatissima, che il progetto Briccole sintetizza ed esalta, nella sua semplicità.

[www.riva1920.it](http://www.riva1920.it)

NUOVO A TORINO

## Una gricia a Porta Palazzo



Il Quadrilatero Romano, nonostante il nome, è uno dei quartieri più tipici di Torino. Con il mercato di Porta Palazzo, è diventato negli anni un luogo multietnico e culturalmente vivace. E ora ha anche la sua osteria "veracemente" romana: La Gricia, appena aperta in piazza Emanuele Filiberto 6 (tel. 0114366706).

Il menu promette i grandi classici: rigatoni cacio e pepe, abbacchio scottadito, coda alla vaccinara, saltimbocca e, naturalmente, la gricia, un'amatriciana senza pomodoro, con pecorino e guanciale.

[www.marachellagruppo.it](http://www.marachellagruppo.it)

L'ENO-AGENDA

19-21 maggio

**Giornate del Pinot nero**

Omaggio al re dei vini rossi nelle località altoatesine di Egna e Montagna, dove il vitigno è presente da metà '800.  
[www.alto-adige.com](http://www.alto-adige.com)

20-21-22 maggio

**Vitigno Italia**

A Castel dell'Ovo di Napoli, ottavo Salone dei vini e dei territori vitivinicoli italiani, focus sulla tradizione autoctona del nostro paese.  
[www.vitignoitatia.it](http://www.vitignoitatia.it)

27 maggio

**Cantine Aperte**

I numeri dello scorso anno? Oltre ottocento cantine visitate in tutta Italia da un milione di enoturisti entusiasti.  
[www.movimentoturismovino.it](http://www.movimentoturismovino.it)



Si può avere tanto gusto  
anche con meno sale?  
*Naturalmente!*



**Da Knorr, un gusto senza compromessi,  
con il livello di sale più basso\*.**

C'è un nuovo modo naturale per godersi tutto il gusto della buona cucina: **Naturalmente!** I nuovi condimenti Knorr, ispirati ai sapori naturali, **con il 35% di sale in meno\*\***, **senza glutammato, senza conservanti, senza coloranti e con pochi grassi**: solo ciò che serve per preparare un brodo perfetto e delicato o per arricchire di sapore genuino i tuoi piatti, dai primi, ai secondi e ai contorni. Puoi scegliere tra la bontà del dado Classico e il Vegetale, oppure il Granulare Verdure. **Naturalmente! Knorr. Tutto il gusto della natura.**

\* Rispetto ai dadi e granulari tradizionali.

\*\* Rispetto alla variante Knorr "standard" corrispondente.



**Knorr. Per amore della cucina.**



DESIGN SUI LAVELLI

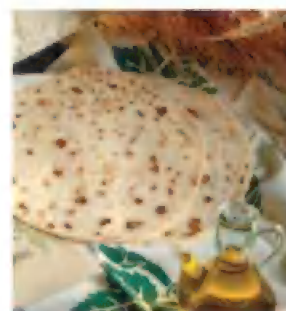
## Leggero come un filo

Pauline Deltour è una giovane (nata nel 1983) francese, già allieva di Konstantin Grcic, che ama sperimentare con il filo d'acciaio. Un materiale capace di condurla dai gioielli all'industrial design, in un dialogo serrato tra decoro e funzionalità. Nasce così la sua collezione A Tempo per Alessi: uno sgabello, un cesto portafrutta e uno scolapiatti, tutti realizzati in acciaio inossidabile, "un materiale dalle qualità tecniche impressionanti", spiega Pauline, "e dai risvolti grafici davvero interessanti".

[www.alessi.it](http://www.alessi.it)



### LA PIADINA DELLE VACANZE



È uno di quei sapori che "fanno" vacanza. E chi, magari da decenni, frequenta il litorale adriatico non vi rinunciarebbe mai, come non rinunciarebbe a cabina e ombrellone. La Piada Romagnola è un "prodotto agroalimentare tradizionale", incluso nell'elenco del ministero delle Politiche Agricole: ciò significa che la sua ricetta è protetta. Fresco Piada, azienda nata negli anni Sessanta proprio da una piadineria sul lungomare di Riccione, assicura che gli ingredienti vengono tutti dalla Romagna: farina di grano tenero 00, strutto di puro suino, sale integrale marino di Cervia. Cotte a mano, le piadine sono vendute in confezioni da tre.

[www.frescopiada.com](http://www.frescopiada.com)

### SI FA PRESTO A MARINARE

La marinatura prevede di solito tempi piuttosto lunghi: ore per far penetrare aromi e condimenti. Con la nuova macchina per sottovuoto V3840 di Foodsaver (230 euro) bastano invece pochi minuti in un apposito contenitore, utilizzando uno specifico programma. Il sottovuoto esalta infatti i profumi e i sapori, e si può cucinare subito. [www.foodsaver.europa.com](http://www.foodsaver.europa.com)



### PAGINE GOLOSE

## Viva la pasta in 120 modi

"Contiene triptofano, un amminoacido che si trasforma in serotonina, il cosiddetto ormone della felicità... sarà forse per questo che la pasta è il piatto più amato", dice Enrico Bartolini, giovane chef toscano con stella Michelin.

Per il libro *Pasta* (ed. Reed Gourmet, 62 euro) Bartolini ha creato 120 ricette: per tutti i gusti, tutte le stagioni e tutte le abilità.

Il volume è di grande formato, con fotografie "saporite" e una copertina morbida come... la sfoglia.

[www.reedgourmet.it](http://www.reedgourmet.it)



*Da 80 anni un mondo di magia*

**80  
ANNI**  
dal 1932



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Lievito Pane degli Angeli.**

*Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta  
che porti in tavola la tua torta così ben lievitata.  
Per questo siamo insieme, da 80 anni.*





QUALITÀ IN BOTTE  
PICCOLA

Federico Graziani, laureato in Viticoltura ed Enologia e con titolo di miglior sommelier d'Italia, e Marco Pozzali, giornalista professionista e sommelier, firmano insieme *Grandi vini di piccole cantine* (ed. Gribaudo, 19,90 euro). È una guida alle piccole produzioni italiane di qualità. Oltre 400 le etichette prese in esame, suddivise per regioni, con molti consigli sugli abbinamenti. Un viaggio per l'Italia in cerca delle eccellenze nascoste, alla scoperta di produttori che tentano nuove strade nella coltura e cultura del vino.  
[www.edizionigribaudo.it](http://www.edizionigribaudo.it)

## TUTTO INTORNO A UN FORNO

## Cucinare come nel 1908

È maestosa ed elegante. Evoca scene da film come *Quel che resta del giorno*. Richiama alla mente pranzi come quelli di Babette. Anche il nome è rétro, 1908. Ma è una cucina nuovissima e di raffinata tecnologia (confermata da un prezzo non proprio popolare di 8 mila euro circa). Ultimo modello di La Cornue, è costruita attorno al forno a volta (creato dal marchio proprio nel 1908) da 74 litri, a bienergia gas e con griglia elettrica. Un forno che finora è stato privilegio solo dei modelli professionali, ma che adesso questa nuova cucina mette a disposizione anche di chi, pur stando ai fornelli solo per passione, ama circondarsi di strumenti eccellenti. In 7 colori e finiture in ottone, inox, nichel e rame satinati.

[www.lacornue.com](http://www.lacornue.com)



Il piano di cottura largo 90 cm è dotato di 5 potenti bruciatori con accensione elettrica.

## NUOVE IDEE IN VENETO

Per rinnovare  
un'antica latteria

PER è l'acronimo di Percorsi Enogastronomici di Ricerca, ma anche l'inizio del nome Perenzin, antica latteria di Bagnolo di San Pietro di Feletto (TV). Arrivata alla quarta generazione di conduzione familiare con Emanuela Perenzin (nella foto con il marito Carlo Piccoli, esperto di produzione artigianale casearia), la latteria ha adottato la moderna formula "tavola e bottega" con un "Cheese Bar", dedicato alla degustazione, e con un servizio di cucina affidato a Fabio Danzo, con menu di formaggio del territorio. Una ventina i tavoli, anche per cene letterarie.

[www.perenzin.com](http://www.perenzin.com)



## GEMME ENOLOGICHE

Le pietre preziose sono l'ossessione di Arik Levy, designer israeliano che ne riproduce le sfaccettature su oggetti grandi e piccoli. Anche sui tappi, salvagocce e cavatappi della linea Cristalli di Guzzini, in plastica trasparente o rosso rubino. Si possono comprare sul sito del marchio, a 25 euro il cavatappi (rinforzato da un'anima di acciaio), a 12 euro il tappo e a 8 euro il salvagocce.  
[ashop.fratelliguzzini.com](http://ashop.fratelliguzzini.com)



foto Riccardo Lettier



*Da 80 anni un mondo di golosità*

**80**  
**ANNI**  
*dal 1932*



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

***Dolceneve e Gelatina in fogli***  
**PANEANGELI.**

*Nessuno può resistere davanti a dolci  
così freschi e invitanti. Per questo siamo  
insieme, da 80 anni.*







**DAL MARE ALLA TAVOLA**  
*Le Irresistibili Specialità  
della Grande Tradizione Marinara Siciliana*



**L'ISOLA D'ORO** SRL

[www.lisoladoro.it](http://www.lisoladoro.it)



# Vivere con una vaporiera

*Per poter cuocere contemporaneamente più alimenti,  
dalle verdure ai pesci, alle uova. In modo  
sano, risparmiando sul tempo e sui condimenti*

Tre recipienti con  
il fondo smontabile e una  
capacità totale di 10,5  
litri permettono cotture  
su tre livelli diversi,  
economizzando  
tempo e spazio.

**SE L'ACQUA FINISCE,  
SI SPEGNE**  
**Kenwood**



Spegnimento sonoro  
a tempo e arresto  
di sicurezza se finisce  
l'acqua. Al termine  
attiva la funzione  
scaldavivande per  
10 minuti. Ha 6  
programmi e lavora  
a temperature  
inferiori ai 100 °C.  
Modello: FS 470  
Prezzo cons.: € 65  
[www.kenwood.it](http://www.kenwood.it)





**RACCOGLIE LE GOCCE  
DI CONDENZA**  
**Braun**



Partenza accelerata e timer con spegnimento automatico, divisori mobili per sfruttare gli spazi in modo ottimale e sistema raccogli condensa per non mescolare gli aromi. Modello: Multi Gourmet FS20. Prezzo cons.: € 99,90 [www.braun.com/it](http://www.braun.com/it)

**CON SERBATOIO  
A VISTA**  
**Girmi**



Base in acciaio e tre livelli di plastica trasparenti. È dotata di contenitore per cucinare il riso e ha la spia di livello dell'acqua. Capacità, 9,9 litri. Modello: PC20. Prezzo cons.: € 250 [www.bialettigroup.com](http://www.bialettigroup.com)

**SPRIGIONA  
GLI AROMI**  
**Philips**



Funzione di cottura moderata a 80 °C per il pesce. Flavour Booster+ che sprigiona aromi (erbe, spezie). Turbo Start che la porta in pochi secondi in temperatura con minor perdita di vitamine e minerali. Corpo in alluminio. Modello: HD9160/00. Prezzo: € 164,90 [www.philips.com](http://www.philips.com)

**VAPORE IN POCHI  
SECONDI**  
**Severin**



Corpo in acciaio satinato. Vapore pronto in pochi secondi. Sei programmi, spegnimento automatico, indicatore di livello dell'acqua e possibilità di aggiungerne in cottura. Scomparto apposito per il riso. Display a cristalli liquidi. Modello: DG2428. Prezzo: € 82,90 [www.severin.com/it](http://www.severin.com/it)

Una grande  
**qualità**  
per materiali e funzioni,  
a un prezzo davvero  
competitivo

**CESTELLI  
DI ACCIAIO**  
**Magimix**



Due cestelli di acciaio: la base di quello superiore è asportabile per cuocere cibi di grandi dimensioni. Coperchio in vetro, mantenimento in caldo degli alimenti, display digitale e 4 funzioni pre-impostate. Modello: Vaporiera. Prezzo cons.: € 250 [www.magimix.com](http://www.magimix.com)

**INSIEME MA SEPARATEMENTE**

Le vaporiere elettriche di ultima generazione offrono la possibilità di cucinare "a strati" più cibi contemporaneamente, senza che sapori e odori si mescolino. Nel caso si cuociano insieme pesci e verdure, il pesce va messo nel cestello più basso, le verdure in quelli successivi: prima le più consistenti, poi quelle più delicate. In genere le moderne vaporiere per il riso sono dotate di un apposito cestello che può contenere l'acqua, nel quale si possono anche cucinare ricette in umido con sughi. Anche le uova vengono perfette, sia alla coque che sode. Un altro pregio è che scaldano i cibi già cotti in modo delicato, reidratandoli e senza farli scuocere.



**Atlas 150 Wellness** non può mancare nella tua lista nozze e permette di realizzare 3 tipi di pasta fresca: lasagne, fettuccine e tagliolini. E' l'unica macchina per pasta interamente realizzata con materiali che non rilasciano metalli pesanti sulla sfoglia. Atlas 150 Wellness è coperta da 10 anni di garanzia.

Disponibile in 10 splendidi colori. ●●●●●●●●●●



Servizio Clienti 800 516 393  
[www.marcato.net](http://www.marcato.net)



# Tra due fette la festa del gusto

*Il sandwich festeggia 250 anni, ma già gli antichi romani ne sapevano qualcosa. Oggi i panini, nelle mani di chef fantasiosi, riservano una vera avventura gastronomica. Con farciture di qualità e pane d'autore*

TESTO **FABRIZIA FEDELE**



Villaggio di Sandwich, Inghilterra. Qui, dal 9 al 15 maggio, si festeggia un anniversario davvero particolare: la nascita del panino imbottito, inventato 250 anni fa da lord John Montagu IV, conte di Sandwich, giocatore ostinato, che era solito farsi servire al tavolo da gioco o sul campo da golf il pranzo, costituito da due fette di pane imburrate con dentro arrosto di carne: sintesi del pragmatismo britannico prima che invenzione gastronomica ([www.sandwichevents.info](http://www.sandwichevents.info)). La sua declinazione più famosa è il Club Sandwich, una sorta di tramezzino doppio, nato negli Stati Uniti e diffuso negli scompartimenti dei treni che percorrono l'East Coast. Anche se c'è chi sostiene che sia apparso la prima volta al Saratoga Clubhouse, locale d'azzardo per soli uomini a New York, per poi diventare il fiore all'occhiello della grande *hôtellerie* internazionale, grazie a Cesar Ritz e alla sua catena di alberghi, per cui si avvaleva della consulenza di Auguste Escoffier. E come non ricordare ancora il Club Sandwich del Ritz di Parigi, caro a Hemingway, ancora oggi tra i migliori in circolazione?

## **Evoluzione del panino, dai futuristi a Ferran Adrià**

Due secoli e mezzo dunque. Ma se pensiamo all'Italia, questo anniversario impallidisce: pare che fin dall'epoca romana ci fosse l'abitudine di mangiare il pane con qualcosa in mezzo. A Roma via Panisperna deriva dal latino *panis ac perna*, pane al mosto con prosciutto cotto in acqua di fichi secchi. Il panino viene consacrato negli anni '30 dal Manifesto della Cucina Futurista, che auspica l'abolizione di forchetta e coltello e la creazione di "bocconi simultanei e cangianti" (mentre il troppo alibionico sandwich viene italianizzato in "traidue").

Segue molti anni dopo l'epoca, un po' malinconica, dei paninari e delle paninoteche, che fatalmente aprono la strada al fast food: hamburger di pessima qualità annegati in salse industriali, cibo seriale da consumare acriticamente. E tuttavia la filosofia *fast* produce anche effetti meno nefasti e viene sfruttata dai guru dell'alta cucina mondiale come ispirazione per le loro seconde e terze linee di cucina. Basta ricordare il Fast Good di Ferran Adrià a Madrid, i locali parigini Be Boulangépicier e Café Be di Alain Ducasse, l'Ouest Express di Paul Bocuse a Lione o l'Atelier de Cuisine Nomade a Blanquefort, Gironda, firmato da Thierry Marx, ognuno con i propri



**A destra**  
Il banco di Ham  
Holy Burger,  
a Milano.  
**A sinistra**  
Un panino  
gastronomico.  
Oggi molti chef  
si cimentano  
nell'ideazione  
di sandwich  
complessi.

sandwich griffati in menu. Mentre l'autunno scorso ha fatto molto discutere la collaborazione di Gualtiero Marchesi con McDonald's, per cui il maestro ha realizzato i panini Vivace e Adagio.

### Tutti lo vogliono, ma che sia buono e sano

Che sia fast o che sia stellato, gli italiani amano il panino. Lo dice una ricerca Negroni/Doxa da cui risulta che 6 italiani su 10 mangiano un panino almeno una volta a settimana, 1 su 10 tutti i giorni, in genere in pausa pranzo, e che il 65% degli intervistati mangerebbe volentieri panini di alta qualità. E lo conferma anche il proliferare di locali che hanno fatto del panino "buono e sano" la loro missione. Tra i primi a proporre il sandwich gastronomico sono stati i creatori del Panino Giusto ([www.paninogiusto.it](http://www.paninogiusto.it)), catena nata a Milano nel 1979: pane di produzione propria, ingredienti scelti con cura, panini fatti al momento e serviti ai tavoli. Nel giro di qualche anno diventa un network che esporta il panino di qualità in Spagna, Turchia e persino in Giappone, con ben cinque locali. Sulla scia del successo planetario del Panino Giusto, nel capoluogo lombardo stanno nascendo altri indirizzi che, al panino di qualità, coniugano un ambiente dallo styling accurato. Recentissimo è OttimoMassimo a Milano, bar gourmet on the go dei fratelli Alemagna, con panini che vanno dal francesino con acciughe, burro e limone a quello con tartare di manzo alla menta con sale di Maldon e zucchine croccanti. Non è un caso che questa "paninoteca" d'eccellenza sia nata accanto a due templi della gastronomia meneghina, Peck e Cracco. Aperto da pochi mesi è anche Ham Holy Burger, locale di design in via Palermo che garantisce la massima qualità della carne e un servizio tecnologico: gli hamburger, accompagnati da birre artigianali, si ordinano su iPad.

### Sfida nella terra del lampredotto

I panini di lusso si sono affermati in tutte le città d'Italia. A Torino si cimentano con i panini con carne di razza piemontese ben due locali: M\*\*Bun e La Granda in Mezzo al Pane. Il primo, che dopo la M prevede due asterischi per non confonderlo con McDonald's (che gli ha fatto causa, anche se in dialetto "mac bun" sta per "solo buono"), è un'agri-hamburgeria a km zero. La carne degli hamburger proviene dagli allevamenti di Graziano Scaglia, uno dei proprietari insieme a Francesco Bianco. L'altro locale, presso Eataly a piazza Solferino, come dice il nome, propone hamburger de La Granda, l'associazione di allevatori di pura razza bovina piemontese, Presidio Slow Food: dal Giotto, semplice hamburger, al Panciotto con aggiunta di pancetta affumicata, dal Granda-Dog al Kebabun, l'hot dog e il kebab maison.

A Firenze, dove lo street food (vedi lampredotto) ha una grande tradizione, Alessandro Frassica ha aperto l'Ino,



risto-bottega chic in via dei Georgofili. Lo stesso Frassica è stato ingaggiato da Oscar Farinetti per la postazione dedicata ai panini di Eataly Roma, di cui è attesa l'apertura entro qualche settimana, e nel 2013 si occuperà di Eataly Firenze. "Il concept a Eataly Roma è lo stesso di l'Ino", spiega, "anche il pane è lo stesso: una ciabatta a lievitazione naturale senza aggiunta di sale né di olio; per gli ingredienti, oltre a salumi, formaggi e sottoli di eccellenza, avremo a disposizione i prodotti freschi del mercato, specie verdure e ortaggi che saranno al banco di fronte e ci permetteranno di sbizzarrirci".

### E a Roma c'è pure la carbonara imbottita

Ma è proprio Roma, forse grazie al *panis ac perna*, a rivelarsi il terreno più fertile per i panini di qualità. Tricolore Monti è un forno e laboratorio gastronomico, dove si tengono anche lezioni di cucina. "Ho pensato al panino come se fosse un piatto", dice Veronica Paolillo, chef e ideatrice del progetto, "ognuno ha un pane diverso creato per il suo ripieno: lavoro in sinergia con Franco Palermo, maestro panificatore, che usa solo farine biologiche e lievito madre". In menu ci sono pane di segale e mele con foie gras, pane al nero di seppia con salsiccia di tonno, pane all'uvetta con ricotta e sarde marinate con arancio e finocchietto. Open Baladin invece è stato creato dai piemontesi in trasferta Teo Musso e Leonardo Di Vincenzo, con una lista di panini firmati da Gabriele Bonci, guru dell'arte bianca. Anche Daniela Bellisario di Food on the Road propone panini di alta gastronomia: "Molte pietanze sono cotte sotto vuoto a bassa temperatura", spiega Daniela, "come i tuorli d'uovo nella pita alla carbonara di gel d'uovo, dove alle fette di pancetta e alle scaglie di pecorino e di Parmigiano si alternano le fettine di tuorli d'uovo". Panini complessi, che forse al pragmatico conte di Sandwich non piacerebbero.

### TUTTI I PANINI D'ITALIA

#### Milano

- **Panino Giusto**  
corso Garibaldi 125,  
[www.paninogiusto.it](http://www.paninogiusto.it)
- **OttimoMassimo**  
via Victor Hugo 3,  
[www.ottimomassimo.com](http://www.ottimomassimo.com)
- **Ham Holy Burger**  
via Palermo 15, [www.hamhollyburger.com](http://www.hamhollyburger.com)

#### Torino

- **M\*\*Bun**  
corso Saccardi 8/A,  
[www.mlbun.it](http://www.mlbun.it)
- **La Granda**  
in Mezzo al Pane,  
piazza Solferino 16/A,  
[www.lagrandainmezzopalpane.it](http://www.lagrandainmezzopalpane.it)

#### Bologna

- **Bistrò 18**  
via Clavature 18/b,  
[www.bistrot18.com](http://www.bistrot18.com)

#### Firenze

- **l'Ino**  
via dei Georgofili 3r,  
[www.ino-firenze.it](http://www.ino-firenze.it)

#### Roma

- **Food on the Road**  
via Monte delle Capre 33,  
[www.foodontheroad.eu](http://www.foodontheroad.eu)
- **Open Baladin**  
via degli Specchi 6,  
[www.openbaladin.it](http://www.openbaladin.it)
- **Settembrini Café**  
via Settembrini 21,  
[www.viasettembrini.it](http://www.viasettembrini.it)
- **Tricolore Monti**  
via Urbana 126,  
[www.tricoloremonti.it](http://www.tricoloremonti.it)

#### Napoli

- **Motus**  
piazza Municipio 5,  
[www.motusinweb.it](http://www.motusinweb.it)

#### Palermo

- **Antica Focacceria San Francesco**  
via Paternostro 58,  
[www.afs.it](http://www.afs.it)



**FANCY &  
FUNCTION**

La fantasia si fa...  
Mini!



## Piccole bontà in cucina!

Mini Fantasy lo stampo in silicone con cui realizzi dei mignon tutti da decorare con un tocco di fantasia.

Scopri la ricetta realizzata dallo chef Luca Montersino e tutti i dettagli su [www.silikomart.com/minifantasy](http://www.silikomart.com/minifantasy)

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550



MADE IN ITALY

**silikomart**<sup>®</sup>



[www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)



*Diventare vegetariani? Per molti è una scelta etica, ma soprattutto salutare. Lo affermano anche scienziati e alimentaristi, che però avvertono: non tutte le proteine sono uguali. E attenti alla B12*

oto Riccardo Latier



## 10 CONSIGLI UTILI A CHI VUOLE DIVENTARE VEGETARIANO

## LAVORARE DI FANTASIA

Anche se l'eliminazione di carne e pesce riduce la gamma delle ricette a disposizione, non cadere nella monotonia alimentare e variare il più possibile le preparazioni (sono infinite anche le ricette della cucina vegetariana).

## AUTOGESTITEVI MA NON TROPPO

Importantissimo per i genitori: volendo coinvolgere anche i piccoli nella propria filosofia alimentare, occorre farlo con l'assistenza di un esperto in nutrizione, evitando il "fai da te", pericolosissimo soprattutto nel caso della dieta vegana.

## "C" COME VITAMINA

Nel consumare molta frutta fresca, è bene puntare in particolare su quella ricca di vitamina C (ribes, kiwi, fragole, agrumi...).

## CEREALI, BASE DELLA DIETA

Non ridurre troppo i cereali (pane, riso, pasta...) ma mantenerli come base della dieta, abituandosi anche a consumarli nella forma integrale.

## CONDIRE A FILO D'OLIO

Non esagerare con i condimenti per dare gusto ai cibi, ma limitarsi ad aumentare leggermente il consumo di olio extravergine di oliva.

## L'UNITÀ FA IL PIATTO FORTE

È importante cucinare spesso piatti unici: in genere consentono di assimilare meglio le sostanze nutritive apportate dai diversi ingredienti.

## I SEMI SONO UN CIBO SANO

Noci, mandorle, nocciole: mangiare tre o quattro semi di frutta secca ogni giorno costituisce un'utilissima integrazione naturale.

## NON FIDARSI TROPPO DEI SOSTITUTI

Non sostituire automaticamente la carne con il formaggio. Lo fanno in molti, ma poi pagano il conto in termini di grassi e calorie.

## ULTIMO RESTA IL PESCE

Per chi è abituato a un regime "carnivoro" è bene passare gradualmente dall'alimentazione tradizionale alla dieta vegetariana, iniziando a eliminare per primi i salumi e le carni rosse, poi quelle bianche e infine il pesce.

## TANTI LEGUMI MOLTE PROTEINE

Eliminando la carne si deve rivalutare il consumo di legumi, la miglior fonte proteica di origine vegetale.

Vanno bene tutti: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, cicerchie...

## MA NON CHIAMATELA CARNE VEGETALE!

Esistono alimenti vegetali con le caratteristiche della carne? Una volta, i fagioli erano chiamati "la carne dei poveri" e i funghi "la carne vegetale". Poi è arrivata la soia e la confusione è aumentata. In realtà, la carne ha caratteristiche che nessun vegetale ripete esattamente.

## Funghi

Contengono sì un po' di proteine (che peraltro in buona parte non vengono nemmeno assimilate dall'organismo) e una certa

quantità di vitamine del gruppo B, ma il loro valore nutritivo è simile a quello degli altri vegetali. Non bisogna pensare che possano sostituire carne, formaggi o uova.

## Legumi

Secchi contengono circa il 20% di proteine, più o meno come la carne. Si potrebbe quindi parlare davvero di "carne dei poveri", ma la qualità nutritiva delle proteine dei legumi è più

bassa di quella delle proteine animali, perché non contengono tutti gli aminoacidi necessari all'organismo. Associando legumi e cereali si origina un contenuto proteico di alto valore biologico, che però non eguaglia la qualità delle proteine animali. La migliore integrazione si ha quando la metà delle proteine proviene dai legumi e l'altra metà dai cereali. Tenendo conto della maggior ricchezza proteica dei legumi, la combinazione ideale è: due terzi di cereali e un terzo di legumi.

## Soia

Anche la soia è un legume, ma la sua composizione nutritiva è diversa da quella di ogni altro vegetale: 100 g di soia secca contengono ben 37 g di proteine, quasi il doppio della carne di vitello! Anche le proteine della soia, però, non sono ben bilanciate nel contenuto di aminoacidi e le "bistecche di soia", anche se simili alla carne nell'aspetto, non riescono a sostituirla adeguatamente sul piano nutritivo.

**GIORGIO DONEGANI**  
Alimentarista, scrittore e docente,  
è presidente di Food Education  
Italy, Fondazione italiana  
per l'educazione alimentare.



Sono quasi due milioni, il 3,1 per cento della popolazione italiana, secondo il Rapporto Eurispes 2012. Quasi metà di loro dichiara di esserlo per motivi di salute. E in questo si dimostrano attenti discepoli del vegetariano Umberto Veronesi e dei sempre più numerosi scienziati che sponsorizzano la scelta di un menu totalmente privo di carne (e pesce). Gli effetti positivi della dieta vegetariana consistono prima di tutto nel controllo del peso corporeo, con minori rischi di ipertensione, diabete e infarto. In secondo luogo, anche se non elimina totalmente dalla tavola il colesterolo (presente nel formaggio e nelle uova), lo riduce però in modo sensibile, limitando la probabilità di aterosclerosi e di altre patologie del sistema circolatorio. Infine, l'elevata presenza di fibra abbassa l'incidenza di malattie dell'intestino.

#### Togliere anche latte e uova?

Ma cosa vuol dire "essere vegetariani"? Una dieta vegetariana tradizionale esclude carne, pesce e pollame, ma ammette latte, formaggi e uova. Qualcuno segue però una dieta ben più drastica, escludendo anche latticini e uova. Si chiama dieta "vegana" e bandisce dal menu ogni prodotto del mondo animale, limitandosi al consumo di frutta, verdura, semi e cereali. Non c'è dubbio che la scelta migliore sia la prima: integrare verdura e frutta con alimenti preziosi quali latticini e uova consente una dieta variata, più soddisfacente nel gusto, equilibrata e completa di tutti i nutrienti necessari. La scelta estrema di rinunciare completamente agli alimenti di origine animale rischia di rendere meno piacevole il rapporto con il cibo e può esporre al rischio di carenze nutritive.

#### Proteine di valore con cereali e legumi

Per sfruttare in pieno i potenziali benefici della dieta vegetariana occorre impostarla in modo corretto, curando la sua completezza e il suo equilibrio nutritivo. Non è facilissimo per chi, abituato ad arrostiti e brasati, decide di convertirsi al vegetarianismo. Non si tratta, infatti, di eliminare solo carne fresca e pesce, ma anche prosciutto, salame, ragù, sughi di mare, tonno in scatola, ravioli e tortelli che non siano di magro... Insomma, una svolta non da poco, che va affrontata con intelligenza e metodo. Quello che si perde sotto il profilo nutritivo rinunciando a carne e pesce, bisogna che venga garantito da una composizione ben studiata del menu verde.

Le proteine sono il primo fattore da considerare. I "mattoni" del nostro organismo sono formati da sostanze più semplici chiamate aminoacidi, alcuni dei quali detti "essenziali" perché l'organismo non li sa fabbricare e dobbiamo per forza introdurli con gli alimenti. Le proteine



animali contengono tutti gli aminoacidi essenziali e per questo sono di alto valore biologico; i vegetali, invece, hanno proteine incomplete, di qualità inferiore. Si possono ottenere comunque proteine di alto valore mescolando tra loro diversi alimenti vegetali (soprattutto cereali e legumi) le cui proteine si integrano e completano a vicenda. Pasta e fagioli, riso e piselli, polenta e lenticchie, cuscus e ceci sono solo alcuni esempi possibili, ma non c'è dubbio che l'introduzione di uova e formaggio permetta di migliorare la qualità della dieta.

#### Con una spremuta gli spinaci valgono di più

Calcio e ferro sono altri elementi essenziali che bisogna cercare di garantire. Per il calcio, latte, formaggi e yogurt sono tra le fonti più importanti. Una dieta che esclude anche i latticini potrebbe rendere più difficile la sua assunzione, anche se molte verdure (a foglia verde e i broccoli) ne sono piuttosto ricche, come anche i semi oleosi. Per il ferro il discorso si fa più delicato... L'organismo, infatti, fa fatica ad assorbire e utilizzare quello contenuto nelle verdure e negli altri vegetali, mentre la carne e il pesce contengono ferro in abbondanza e in una forma che non presenta problemi di assorbimento. È possibile però migliorare la nostra capacità di usare il ferro dei vegetali, consumando molta vitamina C: agrumi, kiwi, broccoli aumentano l'assorbimento del ferro vegetale. Se poi nella dieta si inseriscono anche le uova, il rischio di anemia si allontana ulteriormente.

#### Attenzione alla vitamina B12

Con una dieta a base di frutta e verdura, l'ultima cosa che ci si aspetterebbe è una carenza vitaminica, ma non è così. Esiste infatti una forma particolare di anemia causata dalla mancanza di vitamina B12, praticamente assente nel mondo vegetale. Ancora una volta il consumo di latte e uova scongiura ogni pericolo, mentre per chi segue una dieta vegana, l'integrazione può rendersi necessaria. Infine, rinunciando ai prodotti del mare si elimina la migliore fonte naturale di omega 3. Come rimediare? Puntando su alcuni alimenti sostitutivi: soia, arachidi, noci e mandorle sono discrete fonti di acidi grassi omega 3, così come alcuni oli vegetali, primi tra tutti quelli di arachide, soia e d'oliva.

#### UNA BISTECCA DI GROSSA CILINDRATA

La maggior parte delle persone che optano per la dieta vegetariana lo fa perché la ritiene più sana; un'altra parte la sposa per convinzioni etiche, ma sta crescendo anche chi lo fa in considerazione della sua sostenibilità. La produzione di carne, infatti, ha un impatto estremamente pesante sulla salute ambientale. Un report del Worldwatch Institute è arrivato alla conclusione che le emissioni di gas serra dovute all'allevamento del bestiame potrebbero superare il 50% del totale delle emissioni! Per dare un'idea di quanto concretamente incida l'allevamento bovino sulla qualità dell'ambiente bastano i dati di un recente studio dell'Istituto nazionale di scienze dell'allevamento giapponese, che ha stimato come un chilo di carne immetta nell'atmosfera tanta anidride carbonica quanta ne produce in tre ore un Suv di grossa cilindrata.



A collection of elegant glassware and floral arrangements is displayed on a dark wooden surface. The items include several crystal decanters, wine glasses, and a small jar with a label that reads "GRAND MAGASIN". There are also vases with white and yellow flowers. In the background, a window looks out onto a blurred outdoor scene with trees and a fence. The overall aesthetic is rustic yet sophisticated.

DI TAVOLA  
IN TAVOLA

## Una scintillante lista di nozze

*È il momento di esagerare. Chiedere l'utile, certo, ma soprattutto il bello. Che piace al di là della sua funzione. Cristalli, argenti, porcellane: per metter su casa, sognando*

FOTO ALVISE SILENZI | STYLING CRISTINA MERCALDO



#### In questa pagina

In basso, da sinistra. Base in porcellana (Rosenthal, da € 269) e campana in vetro (Serax, € 35), tazze per caffè (Ancap, € 26,70 cad.) e per tè (Villeroy & Boch, € 15,50 cad.) con i loro piattini; piattino per pane (Villeroy & Boch, € 29). Alzata (con ortensia) a coppa (La Porcellana Bianca, € 33), teiera "Merletti" (Ancap, € 226,30) e portacandela (Sia Home Fashion, € 62). Nella scatola (Maisons du Monde, € 7,90) fra i piatti da frutta e piano (Villeroy & Boch, € 34 e € 38), piatto "Canova" (Ancap, € 25). In alto. Coppetta "Maria" (Rosenthal, € 28), caffettiera "Cameo Platino" (Cristallerie Livellara, € 98) e ravieria (Villeroy & Boch, € 27). Sulla scatola "Floralie" (Maisons du Monde, € 9,90), cremiera (Villeroy & Boch, € 30,50). Piatti per frutta e piano (Cristallerie Livellara, € 29 e € 37) e piatto a fiori "Antica Doccia" (Richard Ginori, € 70). Fiori finti (Sia Home Fashion, da € 14,90) e valigia "48 ore" (Pineider, € 1210).

#### Nella pagina accanto

In primo piano, da sin. Bicchieri e coppa (Cristallerie Livellara, € 25 cad.); calici "Duchessa" e "Laetitia" (Arnolfo di Cambio, € 42 e 55); calici "Miss Désirée" e "Bernadotte" (Villeroy & Boch, € 17,90 cad.), flûte "Taurus" (Cristallerie Livellara, € 25). Dietro, da sin. Portacandela a vaso (Maisons du Monde, € 19,90); decanter "Capitol" (Bormioli Rocco, € 10,50); scatola "Haute Couture" (Maisons du Monde, € 12,90) e portacandela in vetro (Villeroy & Boch, € 19,90). Vaso "Quattro Stagioni" (con fiori gialli) e decanter "Loto" e "Selecta" (Bormioli Rocco, rispettivamente € 2,20, 6 e 7). Nella scatola, flûte "Bernadotte" e "Boston" (Villeroy & Boch, € 17,90 cad.).







William e Kate, futuri regnanti d'Inghilterra, hanno ricevuto tra gli innumerevoli doni di nozze un esemplare di pinguino Humboldt, rarissimo e... inutile. Ecco a cosa serve la lista di nozze: a scongiurare regali astrusi ed evitare di scoprire, a cerimonia ultimata, che manca il servizio di bicchieri o un indispensabile aspirapolvere. L'idea della lista di nozze è nata negli Stati Uniti agli inizi del '900, grazie a un negoziante di porcellane. E da un secolo svolge un'utile funzione sociale: evita imbarazzi tra amici

e parenti e permette a una coppia, anche se non di rango reale, di "metter su" casa. Ma una vera lista nozze non deve essere solo funzionale: può trasformarsi nel luogo dei sogni, in cui si materializzano porcellane, argenti e cristalli che difficilmente due giovani sposi potrebbero permettersi. Può essere anche solo una lista "virtuale" (vedi a pagina 16), che prosaicamente raccoglie solo denaro. L'importante è che risponda ai desideri della coppia. Che, magari, vorrebbe tanto un pinguino da compagnia...

#### In questa pagina

In basso, da sinistra, Posate "Conchiglia" (Argenteria Schiavan, in silver plated, € 430 il tris); posate "Blacksmith" (Villeroy & Boch, in acciaio, forchetta e cucchiaio € 11,90 cad., coltello € 12,90) e "Altfaden - Montgelas" (Villeroy & Boch, in acciaio, forchetta e cucchiaio € 13,50 cad., coltello € 19,90). Nei barattoli (Bormioli Rocco, da € 2,20), a sinistra posate "Notting Hill" (Villeroy & Boch, in acciaio, forchetta e cucchiaio € 9,90 cad., coltello € 11,50), a destra posate "Scudo" (Argenteria Schiavan, in silver plated, € 370 il tris). Pigna in gesso (Maisons du Monde, € 49), guanti atelier Esprit Nouveau.

#### Nella pagina a fianco

In primo piano, da sinistra, Coppa con coperchio (Argenteria Schiavan, € 917), ciotolina in porcellana "Landscape" (Rosenthal Studio Line, € 13), cordoncino a nappe, in argento (Giovanni Raspini, € 46), forchettina e cucchiaino con farfalle (Giovanni Raspini, € 57 e 34), Vassoio "Impero" in argento (Argenteria Schiavan, € 751), coltello per torta (Giovanni Raspini, € 319), alzata in acciaio argentato (Sambonet, € 11,90). Dietro, Boule in argento (Giovanni Raspini, € 1130), servizio per olio e aceto con ampole (Argenteria Schiavan, € 1240). Cornice con angeli (Giovanni Raspini, € 399), Piccola campana per pâté in porcellana (Maxwell & Williams, € 2,50). Album con copertina in pelle (Pineider), guanti e velo (Esprit Nouveau), rose finite (Sia Home Fashion, € 8,90 cad.). Si ringrazia per l'ospitalità Jardin à vivre, [jardinavivre.blogspot.it](http://jardinavivre.blogspot.it)





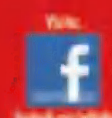


LA MIGLIOR TAB  
MAI OFFERTA DA PRIL.



Scopri Nuovo Pril 10 Extra Solubile ad Azione Immediata.  
Si dissolve con incredibile rapidità per darti la miglior forza pulente.  
Risultato: stoviglie perfettamente pulita e brillantezza impeccabile.

Henkel



È FACILE, È BRILLANTE, È PRIL.

# le ricette

maggio  
2012

**sul web!**

MOLTE ALTRE RICETTE  
COLLEGANDOTI AL SITO  
[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

**66**

**La ricetta filmata**

Asparagi, fave e cipollotti:  
è il ricco ripieno del  
rotolo di verdure trifolate  
in pasta croccante

**79**

**Cucinare con le erbe**

Timo, menta, salvia,  
maggiorana e tante altre  
aromatiche per un  
fresco menu di primavera

**91**

**Senza glutine**

Pane, pasta, pizze  
e torte, anche per chi è  
intollerante. Basta qualche  
semplice accorgimento

**106**

**In cucina da noi**

Giancarlo Morelli del  
Piemontese ci prepara la sua  
bavarese alla camomilla  
con meringa alla lavanda



MENU  
RAPIDORICETTE **SERGIO BARZETTI** FOTO **BEATRICE PRADA****Strozzapreti alla salsa di prezzemolo**

RICETTA DI SERGIO BARZETTI. L'IMPEGNO È FACILE, IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA. IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA.

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **25 minuti**

RICETTA DI SERGIO BARZETTI. L'IMPEGNO È FACILE, IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA. IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA.

- 300 g strozzapreti
- 100 g tonno al naturale sgocciolato
- 60 g prezzemolo pulito
- 50 g pane pugliese senza crosta
- 40 g olio extravergine di oliva
- 30 g mandorle pelate
- 2 acciughe sott'olio
- 1 limone
- sale - pepe

**Cuocete** la pasta in acqua bollente salata per 18'.**Tagliate** a pezzetti il pane, bagnatelo con il succo del limone e altrettanta acqua.**Mettete** nel frullatore l'olio, il pane, le mandorle, le acciughe, il prezzemolo, 40 g di acqua e una bella macinata di pepe, bianco o nero a piacere.**Scolate** la pasta, conditela mescolandola con la salsa e completatela con il tonno sbriciolato.

e proseguite la cottura per altri 6-8'. Infine unite gli asparagi, lasciate insaporire per un minuto, correggete di sale e servite.

**Lo chef dice che** questa ricetta semplice e gustosa si può preparare anche con tranci di pagello, di mormora o di sarago utilizzando, secondo la stagione, altre verdure.

**Mini muffin al limone con coulis di fragole**

RICETTA DI SERGIO BARZETTI. L'IMPEGNO È FACILE, IL TEMPO È DI 50 MINUTI. LE PERSONE SONO 6. LA CUCINA È PRATICA. IL TEMPO È DI 50 MINUTI. LE PERSONE SONO 6. LA CUCINA È PRATICA.

Impegno: **FACILE** Persone: **6**Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

RICETTA DI SERGIO BARZETTI. L'IMPEGNO È FACILE, IL TEMPO È DI 50 MINUTI. LE PERSONE SONO 6. LA CUCINA È PRATICA. IL TEMPO È DI 50 MINUTI. LE PERSONE SONO 6. LA CUCINA È PRATICA.

- 250 g fragole pulite
- 100 g farina
- 80 g zucchero
- 40 g burro
- 25 g fecola
- 3 uova piccole
- 1 limone non trattato
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- sale

**Mescolate** la farina con la fecola e il lievito, poi lavoratela con il burro morbido, 70 g di zucchero, le uova, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale.

**Amalgamate** bene con la frusta e distribuite l'impasto nei 12 incavi (ø 4,5 cm) di uno stampo in silicone per piccoli muffin, riempiendoli per tre quarti (con questo tipo di stampi non è necessario imburrare ed è più facile sfornare i dolcetti).

**Infornate** lo stampo a 175 °C per 20'. Sfornate, sfornate, riempite di nuovo lo stampo con il composto rimasto e infornate ancora.

**Frullate** le fragole con il succo di mezzo limone e lo zucchero rimasto e servite i mini muffin appena fatti con questo coulis.

**Lo chef dice che** potete aromatizzare i muffin anche con scorza di arancia, cannella, semi di vaniglia, e sostituire le fragole, secondo la stagione, con un purè di mele o di pere, sciroppo di succo di agrumi o pezzetti di ciliegie.

**TABELLA DI MARCIA**

Potete fare il menu completo in appena 60 minuti seguendo questa successione: preparate l'impasto dei muffin e infornate il primo stampo. Preparate la salsa della pasta. Fate il coulis di fragole. Infornate il secondo stampo di muffin. Mettete a lessare gli asparagi. Tagliate il pesce e cuocetelo in padella e unite gli asparagi. Intanto cuocete la pasta e sfornate il secondo stampo di muffin.

**Trancetti di orata e asparagi**

RICETTA DI SERGIO BARZETTI. L'IMPEGNO È FACILE, IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA. IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA.

Impegno: **FACILE** Persone: **4**Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

RICETTA DI SERGIO BARZETTI. L'IMPEGNO È FACILE, IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA. IL TEMPO È DI 25 MINUTI. LE PERSONE SONO 4. LA CUCINA È PRATICA.

- 300 g asparagi puliti
- 2 orate pulite da 600 g cad.
- olio extravergine di oliva
- maggiorana
- sale

**Lessate** gli asparagi per 10' tuffandoli in acqua bollente non salata, poi scolateli e tagliateli a pezzi lunghi 3-4 cm.

**Tagliate** nel frattempo le orate in tranci di 3 cm, ungeteli di olio e cospargeteli di foglie di maggiorana spezzettate.

**Ungete** il fondo di una padella e rosolate i tranci a fuoco medio sui lati della pelle, girandoli dopo un minuto sui lati della polpa; salate, coprite

Pasta: quadrato azzurro Giovanni Botter, piatti in latta bianca Variapinte, posate Mepro, tovagliolo Tessilarie, americana Tablecloths, fonde dipinto con colori Farrow & Ball





**25**  
minuti

Trancetti di orata  
e asparagi

**50**  
minuti

Mini muffin al limone  
con coulis di fragole

**25**  
minuti

Strozzapreti alla salsa  
di prezzemolo





# MENU LEGGEREZZA

RICETTE **SERGIO BARZETTI** FOTO **BEATRICE PRADA**

## Spaghetti allo zafferano, cacio, pepe e rucola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- 250 g spaghetti
- 100 g rucola pulita
- 65 g Grana Padano Dop stagionato
- 2 bustine di zafferano 3 Cuochi
- sale - pepe nero in grani

**Portate** a bollore 3 litri di acqua, salatela e aromatizzatela con le bustine di zafferano.

**Tuffate** gli spaghetti nell'acqua e durante la loro cottura grattugiate il formaggio e tagliate la rucola a striscioline.

**Raccogliete** il formaggio in una grande ciotola, pepate abbondantemente e, un minuto prima di scolare la pasta, versate sul formaggio un mestolino di acqua di cottura degli spaghetti; amalgamate con energia in modo che il formaggio cominci a sciogliersi, poi versatevi sopra gli spaghetti ben scolati, aggiungete la rucola e mescolate bene. Servite subito la pasta prima che il formaggio si raffreddi e perda la cremosità.

## Scaloppine di pollo impanate ai cornflakes

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **30 minuti**

- 600 g petto di pollo a fettine
- 60 g cornflakes
- 1 uovo
- farina
- sale - pepe

**Spezzettate** i cornflakes, senza sbriciolarli troppo, passandoli tra i palmi delle mani.

**Passate** le fettine di pollo nella farina aromatizzata con una macinata di pepe, poi nell'uovo battuto e infine nei cornflakes, premendo molto

delicatamente per farli aderire bene alla carne.

**Appoggiateli** su una placca coperta di carta da forno e informateli a 190 °C per 15', poi salate e serviteli subito, ben caldi e croccanti.

**Lo chef dice che** questa particolare e stuzzicante impanatura può essere utilizzata per fettine di altre carni, ma anche per filetti di pesce.

## Lattughini, radicchi e carote all'olio e rosmarino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- 150 g insalate miste pulite (cuore di lattuga, lattughini, radicchi verdi e rossi, spinaci novelli)
- 80 g carote novelle
- 1 limone non trattato
- rosmarino
- olio extravergine di oliva
- sale

**Raschiate** e tagliate le carote a rondelle sottili; l'ideale sarebbe usare la mandolina o il robot.

**Grattugiate** tutta la scorza del limone e mescolatela con 50 g di olio, un pizzico di sale e uno di aghi di rosmarino tritati finemente.

**Tagliate** a vivo gli spicchi del limone.

**Mescolate**, solo all'ultimo momento, le insalate con le rondelle di carota e gli spicchi di limone spezzettati, poi condite con l'olio aromatizzato e servite subito.

## TABELLA DI MARCIA


Impanate il pollo. Tagliate le carote, pelate gli spicchi del limone, insaporite l'olio per l'insalata e tagliate la rucola. Informate il pollo, poi mettetelo a cuocere la pasta. Mescolate l'insalata e mantecate gli spaghetti con il Grana Padano Dop.

## PROVATO PER VOI

Con lo zafferano in polvere 3 Cuochi abbiamo reso più vivace e luminoso il colore della pasta e arricchito il piatto con una sfumatura aromatica che ben si accorda con il condimento.

Cialola azzurra Giovanni Botter, piatti in latta bianca Varioptile, posata Mepro, tovagliolo Tessilarte, americana Tablecloth, fondo dipinto con colori Farrow & Ball





**280**

**kcal/porzione**


Spaghetti allo zafferano,  
cacio, pepe e rucola



**240**

**kcal/porzione**

Scaloppine di pollo  
impanate ai cornflakes



**130**

**kcal/porzione**

Lattughini, radicchi e carote  
all'olio e rosmarino





# MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE **WALTER PEDRAZZI** FOTO **BEATRICE PRADA**

## Girelle di tacchino e zucchini marinata

**Impegno: FACILE** Persone: **4**  
**Tempo: 30 minuti più 30 minuti di riposo**  
**Senza glutine**

**400 g 2 zucchini**  
**160 g 8 fette di fesa di tacchino arrosto**  
**lattughino - aceto bianco - sale**

**Affettate** le zucchini a nastri sottili (se potete, usate la mandolina) e cuocetele in una padella antiaderente calda e senza grassi con un po' di sale; dovranno diventare malleabili, ma rimanere al dente.

**Mettetele** in una pirofila e spruzzatele con un cucchiaino di aceto bianco, copritele e fatele riposare per almeno 30' (potete prepararle anche il giorno prima e tenerle in frigo).

**Sovrapponete** parzialmente 2 fette di tacchino, piegatele in due per il lungo, appoggiatevi sopra 4 nastri di zucchini, arrotolate, tagliate a metà i rotolini e fermateli con uno stecchino. Proseguite con le altre fette di tacchino e di zucchini ottenendo 8 girelle, che servirete su un letto di lattughino.

## Riso Thai arrostito con cipollotto e zucchini

**Impegno: FACILE** Persone: **4**  
**Tempo: 35 minuti** **Vegetariana senza glutine**

**200 g riso Thai**  
**150 g 3 cipollotti puliti**  
**110 g 1 zucchini**  
**35 g mandorle con la buccia**  
**scalogno - macis - coriandolo in polvere**  
**olio extravergine di oliva - sale**

**Cuocete** il riso con 400 g di acqua, un pizzico di sale e mezzo scalogno a rondelle: unite tutto a freddo in casseruola, al bollore coperciate, abbassate il fuoco e stufate per 6', poi spegnete e fate riposare per 15'. Versate il riso su un vassoio,

allargatelo e lasciatelo raffreddare.

**Tagliuzzate** le mandorle; tagliate a tocchetti i cipollotti; tagliate la zucchini prima a metà per il lungo, poi a fette oblique.

**Scaldare** in padella 3-4 cucchiaini di olio, unite i cipollotti e rosolateli per un minuto. Liberate la padella e nella stessa tostate le mandorle per 30 secondi, unitele ai cipollotti; arrostiti le zucchini per 30 secondi e unitele ai cipollotti.

**Mettete**, sempre nella stessa padella, altri 2 cucchiaini di olio, un pizzico di macis e di coriandolo in polvere e aggiungete il riso sgranandolo con la forchetta e saltandolo per 2-3'. Tutti i passaggi vanno fatti a fuoco vivissimo e mescolando sempre.

**Unite** infine cipollotti, zucchini e mandorle, mescolateli al riso e servite.

## Zuppetta di verdure con patate novelle al cartoccio

**Impegno: FACILE** Persone: **4**  
**Tempo: 1 ora** **Vegetariana senza glutine**

**400 g 1 finocchio**  
**200 g 4 patate novelle**  
**200 g fave sgranate non pelate**  
**120 g piselli sgranati**  
**80 g rucola pulita**  
**scalogno - prezzemolo - aglio - latte**  
**burro - olio extravergine di oliva - sale**

**Lavate** le patate, avvolgetele in un unico foglio di alluminio e infornatele a 180 °C per 45' circa.

**Tagliate** a fettine il finocchio e uno scalogno, mettete entrambi in una casseruola con 25-30 g di burro a freddo, coprite e portate sul fuoco; fate rosolare per 2', salate, bagnate con un mestolo di acqua, 4-5 cucchiaini di latte, poi unite fave, piselli, barbine dei finocchi e cuocete per altri 11-13'; verso la fine unite prezzemolo tritato (zuppetta).

**Sminuzzate** la rucola e fatela appassire in padella con un velo di olio e mezzo spicchio di aglio.

**Servite** la zuppetta completandola con la rucola scottata e le patate novelle tagliate a metà.

### TABELLA DI MARCIA

Cuocete le zucchini dell'antipasto e mettetele a marinare. Infornate le patate e cuocete il riso. Preparate le verdure del riso e quelle della zuppetta. Montate le girelle, completate la zuppetta e saltate il riso con il suo condimento.

Patte: quadrato azzurro  
 Giovanni Botter, piatti  
 in latta bianca Variopinte,  
 posate Mepra, tovagliolo  
 Tessilarie, americana  
 Tablecloths, fonde dipinto  
 con colori Farrow & Ball



**1,00**

**euro/persona**

Girelle di tacchino  
e zuccina marinata



**0,90**

**euro/persona**

Zuppetta di verdure con  
patate novelle al cartoccio



**0,60**

**euro/persona**

Risè Thai arrostito  
con cipollotto e zucchine





# Antipasti

## Bocconcini di prosciutto cotto grigliati

Impegno: **FACILE** Persone:

Tempo: **15 minuti**

200 g un pezzo di prosciutto cotto  
120 g fave sgranate  
0 g lattughini  
olio extravergine di oliva  
limone - sale - pepe

**Sbollentate** le fave in acqua bollente per 2' dalla ripresa del bollore, poi scolatele, sbucciatele e dividetele a metà.

**Tagliate** il prosciutto in cubotti regolari e rosolateli in una padella ben calda per 2', facendoli colorire su tutti i lati.

**Mondate** i lattughini e distribuitene un po' in ciascun piatto; sistematevi sopra i cubotti di prosciutto e completate con le fave.

**Condite** tutto con un'emulsione preparata con 4 cucchiaini di olio, un cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale.

**Spolverizzate** con una macinata di pepe.

**Lo chef dice che** per la riuscita di questo semplicissimo piatto è indispensabile che il prosciutto sia di ottima qualità.

**Vino** rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein Rosato, Elba Rosato, Aglianico del Taburno Rosato

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Galette di nasello e ceci

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora** Senza glutine

60 g ceci lessati  
60 g asparagi  
20 g letti di nasello  
60 g verde di zuccina  
0 g carota  
0 g peperone giallo  
1 cipollotto  
prezzemolo tritato  
scalogno  
timo - burro  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe



Bocconcini di prosciutto cotto grigliati

**Cuocete** i filetti di nasello in una padella con una noce di burro color nocciola, per 2' per lato. Metteteli da parte.

**Tagliate** a dadini di 2 mm (brunoise) 2 asparagi (100 g), il cipollotto, la carota, la parte verde della zuccina e il peperone. Mettete in padella un cucchiaino di olio e unite a freddo asparagi, carota e cipollotto; bagnate con un mestolo di acqua e accendete il fuoco.

**Salate** le verdure dopo 3-4', quindi continuate a cuocere senza coperchio e, quando l'acqua si sarà asciugata quasi del tutto, aggiungete zuccina e peperone. Cuocete a fuoco vivo ancora per 1' e mezzo.

**Schiacciate** i ceci con una forchetta. Scaldate 20 g di olio in padella con un rametto di timo e mezzo scalogno tritato. Togliete il timo e versate l'olio nei ceci. Salate e pepate.

**Coprite** una teglietta con un foglio di carta da forno. Aiutandovi con un tagliapasta rotondo di 8 cm di diametro preparate 6 gallette mettendo sul fondo uno strato di ceci, poi la brunoise di verdure, i filetti di nasello spezzettati, ancora brunoise e infine un altro strato di ceci. Premete bene le gallette, irroratele di olio e infornatele a 220 °C per 10'. Fatele poi intiepidire.

**Pelate** gli asparagi rimasti e tagliateli a rondelle. Metteteli in una casseruola con un mestolo di acqua, una noce di burro, uno scalogno tritato e sale. Coprite e fate stufare per 6-7', poi frullate tutto con un ciuffo di prezzemolo tritato, ottenendo una salsa. **Completate** le gallette distribuendovi sopra un po' di brunoise e servitele tiepide con la salsa di asparagi.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Lugana, Circeo Trebbiano, Verdicchio Bianco

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Galette di nasello e ceci







Crema di fave  
nei "fazzoletti"



Piccole "carrozze" di zucchini  
con salsa al cipollotto

## Crema di fave nei "fazzoletti"

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora** Vegetariana

0 g fave sgranate  
200 g farina  
60 g burro  
50 g latte  
2 uova  
1 albume  
aglio  
timo  
prezzemolo tritato  
grana grattugiato  
pecorino fresco grattugiato  
germogli freschi misti  
sale

**Impastate** la farina con il burro, l'albume, 4 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale, fino a ottenere una pasta brisée liscia. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero intanto che procedete con la preparazione.

**Tu ate** le fave in acqua bollente, aspettate che l'acqua riprenda il bollore e spegnete. Scolate le fave e sbucciatele. Fatele poi saltare in padella con uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, un rametto di timo, poco prezzemolo tritato e un pizzico di sale.

**Eliminate** il timo e frullate le fave; raccoglietele quindi in una ciotola e unitevi le

uova, il latte, un cucchiaino di grana, 2 cucchiaini di pecorino e mescolate.

**Stendete** la pasta brisée a 2 mm di spessore e ricavatene 6 quadrati (lato 12 cm). Foderate 6 stampi da tartelletta tondi (ø 12 cm), lasciando debordare gli angoli, come cocche di fazzoletti.

**Riempite** i "fazzoletti" con la crema di fave e infornateli a 180 °C per 15-18'.

**Serviteli** caldi, completando con un ciuffetto di germogli freschi misti, messi a bagno in un po' di acqua fredda e poi scolati.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Erbaluce di Caluso, Valdichiana Bianco, Salaparuta Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

## Piccole "carrozze" di zucchini con salsa al cipollotto

Impegno: **MEDIO** Persone:

Tempo: **0 minuti** Vegetariana

500 g 2 zucchine  
160 g mozzarella  
100 g 2 cipollotti  
1 uovo  
prezzemolo tritato  
farina - pangrattato  
olio extravergine di oliva  
sale

**Scaldete** 3 cucchiaini di olio, unite i cipollotti tagliati a fettine e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Rosolate per 2', poi aggiungete un mestolo di acqua, lasciate stufare ancora per 1-2', infine spegnete e frullate tutto ottenendo una salsa.

**Tagliate** le zucchine ricavando 24 nastri sottili (se possibile, usate la mandolina); ammorbiditeli cuocendoli per 1' in una padella spolverizzata di sale.

**Riducete** la mozzarella in 12 cubotti; disponete i nastri di zuccina a croce sul piano di lavoro; mettete al centro un cubo di mozzarella, rimboccatevi sopra i nastri di zuccina, sovrapponendoli: otterrete 12 fagottini.

**Infarinare** i fagottini, passateli nell'uovo battuto, poi nel pangrattato (noi abbiamo utilizzato 8 fette di pancarré tritate), quindi friggeteli in olio di oliva per circa 1' e mezzo (carrozze).

**Servite** le "carrozze" di zuccina con la salsa al cipollotto, decorando, se volete, con foglie di lattughino.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Ortrugo, Colli Etruschi Viterbesi Bianco, Lizzano Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente



## Club sandwich di tre pani con pollo e avocado

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**

Tempo: **25 minuti**

260 g 1 avocado maturo  
200 g petto di pollo a fette spesse  
160 g formaggio fresco tipo caprino  
50 g lattughini misti  
6 fette di pan brioche  
6 fette di pane ai cereali  
6 fette di pane di segale  
rosmarino  
burro  
coriandolo in polvere  
cipollotto  
sale - pepe

**Mettete** in una padella una noce di burro e qualche ago di rosmarino; adagiatevi sopra le fette di pollo, spolverizzatele con una macinata di pepe e un pizzico di coriandolo, quindi accendete il fuoco e cuocete per circa 3'; girate le fette, pepate e cospargete di coriandolo anche l'altro lato, cuocete per altri 3-4', spegnete e lasciate raffreddare.

**Raccogliete** la polpa dell'avocado in una ciotola e lavoratela schiacciandola con un cucchiaino e conditela con sale, pepe e un cucchiaino di cipollotto tritato.

**Tostate** in padella le fette di pan brioche, schiacciandole leggermente.

**Spalmate** la crema di avocado sulle fette di pane di segale, coprite con qualche foglia di lattughino, poi disponetevi il pollo tagliato a fettine. Spalmate il formaggio sulle fette di pane ai cereali e mettelele sopra il pollo, con il formaggio verso l'alto. Arricchite i sandwich con altre foglie di lattughino, infine chiudeteli con le fette di pan brioche.

**Fermate** i sandwich con stecchini da spiedo, poi tagliateli a metà lungo la diagonale.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Bianco, Colline di Levante Bianco, Colli Amerini Malvasia

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Club sandwich di tre pani con pollo e avocado



### IL BURRO VEGETALE

Così è chiamato l'avocado, per l'alto contenuto di grassi che rendono la sua polpa morbida e burrosa. È di origine centroamericana e ne esistono di diverse varietà, con frutti (drupe) più o meno grandi con polpa che va dal verde chiaro al giallo; la buccia, liscia o rugosa, va dal verde brillante al color melanzana. In azteco si chiama aguacatl: viene da qui il termine guacamole, che indica la salsa messicana con avocado, cipolla, aglio, pomodoro, succo di lime e Tabasco.

Piatti Jars Céramistes,  
piattino di legno  
Andrea Brugi, cocotte  
Le Creuset, piatto

bianco dei tramezzini  
e posate Alessi,  
tessuti Leixdorf,  
lavola Dharma Brown



# “Lasagnetta” di finocchi e spianata calabra

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **50 minuti**

**più 6 ore di raffreddamento**

**900 g 3 piccoli finocchi**  
**170 g spianata calabra**  
**(o salame piccante)**  
**50 g mandorle a lamelle**  
**35 g gelatina in fogli**  
**1 cipollotto**  
**burro - vino bianco secco**  
**limone**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale - pepe**

**1. Mondate** i finocchi togliendo la guaina più esterna; conservate le barbe e mettetele a bagno in acqua fredda. Tagliate 2 dei 3 finocchi a dadini.

**2. Tagliate** il cipollotto a fettine, con un po' del suo verde; mettetelo in una casseruola con 3 cucchiaini di olio, fatelo rosolare per 1', poi aggiungete i finocchi a dadini.

**3. Bagnate** i finocchi con 3 mestoli di acqua e mezzo bicchiere di vino bianco, coprite e fate stufare per 20'.

**4. Affettate** sottilmente il terzo finocchio e mettetelo in una padella con una noce di burro e 2-3 cucchiaini di acqua; coperciate e cuocete a fuoco vivo per 3'. Spegnete e fate raffreddare. Tostate in forno le mandorle per pochi minuti.

**5. Mettete** in ammollo la gelatina in acqua. Sminuzzate le barbe di finocchio tenute da parte. Raccogliete i finocchi a cubetti nel frullatore, scolandoli con una schiumarola e raccogliendo anche un po' della loro acqua; frullateli con 2 cucchiaini di olio e il succo di mezzo limone, ottenendo una crema.

**6. Portate** a bollore 25 g di vino bianco, scioglietevi la gelatina strizzata, quindi unitela alla crema di finocchi e condite con sale e pepe.

**7-8-9. Spalmate** sul fondo di una pirofila (20x12 cm circa) uno strato di crema di finocchi. Copritelo con i finocchi a fettine, poi cospargete di mandorle a lamelle. Fate quindi un doppio strato di spianata, finemente affettata. Fate altri 2 strati alternando crema, finocchi, mandorle, strato

singolo di spianata; terminate con un ultimo strato di crema e finocchi, decorando con le mandorle e le barbe tritate. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore. Servite con insalatina e pecorino a piacere.

**Vino** rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein Rosato, Parrina Rosato, Cirò Rosato

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido



Vassoio e pirofila Jars  
Céramistes, piattini  
di legno Andrea Brugi

tovaglia Society by  
Limonta; casseruola  
Ballarini







# Primi

## Mezze maniche e polpette vegetali

Impegno: **MEDIO** Persone:

Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

00 g patate  
00 g pomodori pelati  
40 g mezze maniche  
200 g zucchine novelle col ore  
10 g fave sgranate  
10 g piselli sgranati  
1 gambo di sedano  
1 carota  
1 uovo  
1/2 cipolla  
pangrattato farina  
grana grattugiato  
olio extravergine di oliva  
sale pepe

**Lessate** le patate. Scottate le fave e sbucciatele. Lessate i piselli in acqua bollente salata per 10-12', secondo la grossezza.

**Staccate** i fiori e tagliate le zucchine a metà per il lungo, poi a mezze rondelle sottili; saltatele velocemente in padella con un cucchiaio di olio, salandole solo a fine cottura.

**Tagliate** a dadini sedano, carota e cipolla; rosolate il trito in due cucchiai di olio, poi unite i pelati con il loro sugo e lasciate cuocere facendo restringere.

**Sbucciate** e passate le patate, ancora calde; incorporatevi quindi le fave, i piselli, ben asciugati, e le zucchine, scolate dall'olio di cottura.

**Unite** al composto un uovo e una cucchiaiatà di pangrattato, salate, pepate e amalgamate bene tutti gli ingredienti.

**Formate** delle polpette di circa 25 g, appoggiandole su di un vassoio spolverizzato di farina.

**Infarinare** le polpette e rosolatele in padella in un dito di olio caldo, rigirandole con molta delicatezza per farle colorire uniformemente.

**Cuocete**, nel frattempo, le mezze maniche in abbondante acqua bollente salata, scolatele e saltatele nel sugo di pomodoro, aggiungendo i fiori di zuccina spezzettati e abbondante grana.

**Servite** le mezze maniche con le polpette.



Mezze maniche  
e polpette vegetali

**Lo chef dice che** per 100 g di fave sgranate occorreranno circa 300-400 g di fave con il baccello, per 100 g di piselli sgranati circa 200-250 g di piselli con il baccello. Queste polpette possono essere preparate anche come contorno di carne o pesce o servite come secondo vegetariano, in questo caso la dose sarà per 4 persone.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Sant'Antimo Bianco, Menfi Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Crema piccante di carote con pane carasau

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

0 g carote  
10 g patata  
2 scalogni  
pane carasau  
maggiorana peperoncino  
olio extravergine di oliva sale

**Pelate** la patata e tagliatela a tocchetti. Raschiate le carote e riducetele a rondelle.

**Sbucciate** e tritate gli scalogni, metteteli in pentola con la patata e le carote, 2 cucchiai di olio e un pezzetto di peperoncino, fate stufare per alcuni minuti, poi unite circa 1,5 litri di acqua calda o di brodo vegetale leggero.

**Salate** e lasciate cuocere, coperto e a fuoco medio, fino a che le carote non saranno diventate tenere; infine frullate tutto ottenendo una crema liscia.

**Condite** con un filo di olio e spolverizzate di sale uno o due dischi di pane carasau e infornate a 180 °C per 3-4'. Spezzettate poi il pane, cospargetelo con foglioline di maggiorana e servitelo come accompagnamento alla crema di carote.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Colli Tortonesi Cortese, Bianco Pisano di San Torpè, Capri Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

UN PANE ANTICO  
COME I NURAGHI

Sola semola, acqua, lievito  
e sale lavorati in sottili dischi  
di pasta, da cuocere nel  
forno a legna arroventato;  
subito la pasta si gonfia,  
separandosi in due strati;  
si sforna il disco, si taglia  
lungo la circonferenza  
e si infornano ancora i due  
dischi ottenuti. Ecco come  
nasce il più croccante  
e goloso pane di Sardegna.

Crema piccante di carote  
con pane carasau







Stracci con coniglio,  
robiola e nocchietto



Fusillotti alla salsa  
di gamberi e limone

## Fusillotti alla salsa di gamberi e limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **0 minuti**

00 g fusillotti  
00 g gamberi  
100 g panna fresca  
40 g cipollotto  
1 limone  
olio extravergine di oliva  
sale pepe

**Staccate** le teste ai gamberi e sgrusciatene le code. Mettete teste e gusci in casseruola con 2 cucchiaini di olio, fateli tostare, aggiungete il cipollotto affettato e mescolate. **Bagnate** con il succo del limone e lasciate cuocere ancora per 1' a fuoco vivo.

**Aggiungete** la panna, mescolate, cuocete ancora per 5' a fuoco medio, poi salate, pepate, spegnete e filtrate con il colino a maglia sottile per eliminare ogni residuo di gusci e teste (salsa).

**Mettete** a lessare i fusillotti. Poco prima di scolarli, scaldate un cucchiaino di olio in padella, rosolatevi per 1-2' le code dei gamberi girandole spesso, poi unite la salsa e mescolate.

**Scolate** la pasta al dente, saltatela con i gamberi e la salsa, completatela con la scorza grattugiata del limone e servitela subito.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Pinot bianco, Trebbiano di Romagna, Falerno del Massico Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

## Stracci con coniglio, robiola e nocchietto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

40 g 2 cosce di coniglio  
00 g farina 00  
100 g robiola  
tuorli  
2 uova  
1 piccola cipolla  
1/2 carota  
1/2 gambo di sedano  
olio extravergine di oliva  
nocchietto  
vino bianco secco  
sale pepe

**Formate** una fontana con la farina e mettetela nel centro le uova, i tuorli e un pizzico di sale; cominciate a intridere la farina con una forchetta, poi lavorate a mano fino a ottenere una pasta liscia e omogenea; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare

al fresco mentre preparate il condimento.

**Spolpate** le cosce di coniglio e macinate la polpa con il tritacarne oppure battetela con il coltello ottenendo un battuto fine.

**Lavorate** la robiola con un ciuffetto di finocchietto tritato finemente, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe.

**Tritate** cipolla, carota e sedano; rosolateli in 2 cucchiaini di olio, poi unite la polpa del coniglio, lasciate che prenda colore, quindi bagnate con un bicchiere di vino bianco e fatelo sfumare, alzando il fuoco; riabbassate la fiamma e lasciate cuocere coperto per 7-8'; alla fine il sugo dovrà risultare piuttosto umido.

**Tirate** la pasta in una sfoglia sottile, tagliatela in strisce irregolari (stracci) e lessatele in acqua bollente salata.

**Scolate** gli stracci appena tornano a galla, senza sgocciolarli troppo. Saltateli nel sugo di coniglio e serviteli completando con fiocchetti di robiola al finocchietto.

**Lo chef dice che** la pasta può essere preparata anche il giorno prima e tenuta, ben infarinata, su un vassoio coperto con un telo. Anche il sugo si può preparare con largo anticipo; si scalda poco prima di scolare la pasta.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Bosco Eliceo Sauvignon, Monreale Ansonica

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente



## Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**  
Tempo: **1 ora**

1 kg cozze  
200 g semola di grano duro  
100 g farina 00  
8 asparagi  
1/2 cipolla  
olio extravergine di oliva  
sale  
farina per la spianatoia

**Mescolate** la farina e la semola e lavoratele con 200 g di acqua; impastate fino a ottenere una pasta soda e liscia.

**Scaldare** in pentola 2 cucchiaini di olio, versatevi le cozze, ben lavate e raschiate, coprite e fatele aprire. Eliminate poi la valva vuota e filtrate il liquido formatosi attraverso un colino a maglia fine foderato con carta da cucina o cotone idrofilo.

**Pelate** i gambi degli asparagi ed eliminate la parte finale fibrosa; tagliate i gambi a rondelle e le punte in due per il lungo.

**Stendete** la pasta in una sfoglia dello spessore di 2 mm e ricavate gli spaghetti con il rullo dei tagliolini oppure con la chitarra (vedi l'illustrazione), ottenendo spaghetti di sezione quadrata (spaghetti alla chitarra). Distribuiteli allargati su una spianatoia abbondantemente infarinata.

**Affettate** la cipolla sottile, rosolatela dolcemente in 2-3 cucchiaini di olio, unite le rondelle di asparago, cuocetele per 3-4', poi bagnatele con l'acqua filtrata delle cozze.

**Aggiungete** le punte, aggiustate di sale se necessario (l'acqua delle cozze è di solito piuttosto salata) e proseguite la cottura per 2-3' a fuoco vivo.

**Unite** le cozze, mescolate e spegnete.

**Cuocete** gli spaghetti, scolateli non appena tornano a galla, saltateli velocemente nel sugo di asparagi e cozze e serviteli.

**Lo chef dice che** i tradizionali spaghetti o maccheroni alla chitarra vengono preparati solo con semola e uova. La nostra ricetta senza uova e con farina di grano tenero è più leggera e delicata, per mettere meglio in risalto il gusto di cozze e asparagi.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Friulano, Pomino Chardonnay, Vesuvio Bianco

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido



Spaghetti alla chitarra, cozze e asparagi



### ACCORDATA... PER GLI SPAGHETTI

La chitarra è formata da un telaio di legno a cassetta rettangolare con fondo inclinato, sul quale sono stese sottili corde metalliche, a 2-3 mm di distanza. Girando le grosse viti sul lato corto si sposta il morsetto e si "accorda" dando la giusta tensione alle corde. Poi vi si posa sopra la sfoglia e, premendola delicatamente con il matterello, si taglia in tanti spaghetti. O meglio in maccheroni alla chitarra, come li chiamano in Abruzzo, loro terra di origine.

Piatti e scodella Jars  
Céramistes, cialole  
Giovanni Botter, piattino  
e saliera di legno

Andrea Brugi, tavagliolo  
Roulotte, tessuti Teixidors,  
tavolo Dialma Brown



# Pesci

## Ragù di gallinella su crostone all'aglio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

**1 kg 3 gallinelle eviscerate**  
**500 g pomodori datterini**  
**200 g 2 fette di pane di mais**  
**120 g cipolla bianca**  
**2 spicchi di aglio**  
**peperoncino**  
**basilico**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

**Squamate**, eliminate le pinne e sfilettate le gallinelle; eliminate le lisce con l'aiuto di una pinzetta, poi spezzettate i filetti.

**Tagliate** in due i pomodorini.

**Tritate** finemente uno spicchio di aglio e un poco più grossolana la cipolla.

**Rosolate** in 2-3 cucchiai di olio aglio e cipolla senza farli colorire troppo, poi salate.

**Aggiungete** i pomodorini, alzate il fuoco e fate evaporare un poco della loro acqua per un paio di minuti. Unite 3 peperoncini spezzettati.

**Mescolate** il sugo, quindi unite i filetti di pesce a pezzetti, coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per 3-4'.

**Tagliate** in due le fette di pane, ungetele di olio, posatele su una placca e infornatele a 200 °C per 3-4'.

**Aggiungete** al pesce abbondante basilico a foglioline, mescolate, aggiustate di sale e spegnete (ragù).

**Sfornate** il pane, sfregatelo con il secondo spicchio di aglio e servitelo con il ragù di gallinella.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Pinot grigio, Verdicchio di Matelica, Alcamo Grillo

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Ragù di gallinella su crostone all'aglio

## Triglie al burro, asparagi bianchi e fave

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora**

**700 g triglie**  
**520 g 16 asparagi bianchi**  
**200 g fave sgranate**  
**farina**  
**burro**  
**colatura di alici - sale**

**Squamate** delicatamente le triglie facendo attenzione a non lacerare la pelle; tagliate tutte le pinne; evisceratele e sciacquatele. Dovrete ottenere circa 600 g di triglie pulite.

**Mondate** i gambi degli asparagi con il pelapatate, eliminate una parte del fusto alla base e tagliateli in due.

**Sbianchite** separatamente le fave e gli asparagi in acqua bollente salata per 1-2'. Scolate le due verdure. Sbucciate le fave.

**Infarinare** leggermente le triglie.

**Fate** spumeggiare una noce di burro in tegame, salatelo, poi unite le triglie e gli

asparagi e cuoceteli a fiamma viva per circa 3', aggiungendo via via piccoli fiocchetti di burro, smuovendo il tegame e girando le triglie per 2 o 3 volte; 1' prima di spegnere unite anche le fave. Utilizzate una larga padella e cuocete in due volte per non danneggiare le triglie e gli asparagi.

**Servite** le triglie completandole con qualche goccia di colatura di alici: avrà la funzione di aromatizzare e salare la preparazione.

**Lo chef dice che** la colatura di alici è una salsa liquida trasparente dal colore ambra-to che viene prodotta con un tradizionale procedimento di maturazione delle alici in una soluzione satura di acqua e sale.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Orientali del Friuli Malvasia, Ansonica Costa dell'Argentario, Solopaca Falanghina

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Triglie al burro,  
asparagi bianchi e fave





**Sgombro marinato  
con patate dolci**

**Persico croccante  
con salsa agli spinaci**



## Sgombro marinato con patate dolci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **40 minuti più 1 ora di marinatura**

**1,2 kg** 4 sgombri  
**200 g** patate  
**200 g** patate dolci arancioni  
**100 g** olio extravergine di oliva  
**10 g** concentrato di pomodoro  
**10 g** aceto balsamico  
**5 g** salsa Worcester  
**2 g** Tabasco  
dragoncello  
limone - sale

**Sfilettate** e spinare gli sgombri ottenendo 8 filetti che taglierete in due trasversalmente.

**Preparate** la marinata frullando l'olio con il concentrato di pomodoro, l'aceto balsamico, la salsa Worcester, il Tabasco, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.

**Disponete** in una pirofila i filetti con la pelle verso il basso, irrorateli con la marinata, copriteli e lasciateli riposare per 1 ora; infornateli quindi, con tutta la marinata, a 180 °C per 10-12'.

**Lavate** bene i due tipi di patate e, senza pelarle, affettatele in rondelle spesse un paio di centimetri; scottatele quindi in acqua bollente salata per 10'.

**Servite** gli sgombri su un letto di rondelle

alternate delle due patate, irrorate con la marinata e guarnite con dragoncello fresco.

**Lo chef dice che** questa marinata, di sapore particolarmente intenso, ben si sposa con il gusto deciso degli sgombri.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Manzoni Bianco, Colli del Trasimeno Bianco scelto, Cirò Bianco.

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

## Persico croccante con salsa agli spinaci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti**

**500 g** filetti di pesce persico  
**150 g** mollica di pane ai cereali  
**100 g** olive taggiasca snocciolate  
**70 g** olio extravergine di oliva  
dal fruttato leggero  
**50 g** spinaci novelli  
**30 g** succo di limone  
**20 g** pinoli  
**2-3** filetti di acciuga sott'olio  
**2** uova  
farina - zucchero  
olio di arachide - sale

**Frullate** l'olio extravergine con gli spinaci, i pinoli, i filetti di acciuga, il succo di limo-

ne e un pizzico di sale (salsa agli spinaci).

**Tagliate** a pezzetti le olive e mettetele in una padella calda smuovendole per 5', poi spolverizzatele di zucchero, mescolate ancora finché non si sarà sciolto, quindi allargatele su un foglio di carta da forno a raffreddare: diventeranno particolarmente croccanti e acquisteranno una nota dolce in piacevole contrasto con il loro naturale amarognolo.

**Infarinare** i filetti di persico, passateli nelle uova battute e poi nella mollica frullata grossolanamente.

**Scaldare** in padella 2 dita di olio di arachide e friggetevi i filetti per un paio di minuti per lato. Serviteli ben caldi con la salsa agli spinaci e le olive croccanti.

**L'olio giusto** Morbido e vellutato, dai toni mandorlati. Riviera Ligure Dop da olive taggiasca, Garda Dop.

**Vino** bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling, Lison-Framaggione Verduzzo, Marino.

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine.



## Tegame di polpo, taccole e fagiolini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **45 minuti** Senza glutine

1,2 kg 1 polpo  
400 g fagiolini mondati  
400 g taccole mondate  
160 g vino bianco secco  
olio extravergine di oliva  
aceto - gomasio  
sale

**Tagliate** i tentacoli del polpo a fette oblique spesse 1,5 cm e riducete la testa a strisce. **Sbianchitelo** in acqua bollente e aceto (una tazzina per un litro di acqua) per 10-15'. **Scottate** insieme le taccole e i fagiolini per 2' dalla ripresa del bollore in acqua bollente salata.

**Mettete** il polpo lessato in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo, coperciate e cuocete per 6-7' a fuoco vivo, quindi sfumate con il vino e lasciatelo ridurre.

**Unite** quindi fagiolini e taccole e cuocete ancora per 6-7'; alla fine spolverate con gomasio e servite.

**Lo chef dice che** il gomasio è un condimento tipico della cucina asiatica a base di semi di sesamo tostati e ridotti in polvere mescolati con sale marino integrale; oltre alla versione semplice si trova anche aromatizzato con alghe. Si acquista nei negozi di alimenti biologici.

**Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Latisana Chardonnay, Colli Maceratesi Bianco, Contessa Entellina Fiano

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido



Tegame di polpo, taccole e fagiolini

Polpo



### CHIAMATELO COL SUO VERO NOME

*Octopus vulgaris* è il suo nome scientifico, la doppia fila di ventose sui suoi lunghi otto tentacoli sono la caratteristica che lo differenzia dal moscardino, che di file ne ha una sola, e con cui viene spesso confuso. Impropria la denominazione di "polipo", che è un altro animale acquatico, come quelli che formano i coralli, mentre "piovra" è un termine dialettale.

Piatti e ciotole bianchi e grigi Jars Céromistes, piatto bianco piano e posate con manico ovario Alessi, tovagliolo

celestre Roullette Collection, tessuto e tovagliolo grigio Felixdors, tavolo Dialma Brown



# Verdure

## Spiedino di finocchi, radicchio e mela

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **0 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

- 4 cespi di radicchio rosso
- 4 cespi di lattughino
- 1 grosso finocchio
- 1 mela Fuji
- 1 pompelmo rosa
- semi di girasole - limone
- olio extravergine di oliva
- sale - zucchero

**Sbucciate** a vivo il pompelmo, staccate gli spicchi e raccoglieteli in una ciotola con un pizzico di sale e uno di zucchero, coprite e lasciate riposare mentre preparate le verdure.

**Pulite** il finocchio, tagliatelo in 8 spicchi e lessateli al dente in acqua bollente salata.

**Lavate** bene la mela e tagliatela in 8 spicchi; bagnateli con succo di limone per non farli ossidare.

**Montate** 8 spiedini infilzando in ciascuno uno spicchio di finocchio, mezzo cespo di radicchio e mezzo di lattughino e uno spicchio di mela.

**Ungete** gli spiedini di olio e posateli in una padella rovente per mezzo minuto per lato, poi serviteli con il pompelmo e i semi di girasole, tostati velocemente nella stessa padella degli spiedini.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Colli di Conegliano Bianco, Falerio dei Colli Ascolani

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



Spiedino di finocchi, radicchio e mela

## Insalata di taccole e cipollotti con crema alla tahina

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **0 minuti** **Vegetariana**

- 400 g taccole
- 50 g cipollotti
- 10 g caprino
- 120 g fette di pane pugliese
- 0 g tahina salsa di sesamo
- limone
- erba cipollina
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe in grani

**Spuntate** le taccole e lessatele in acqua bollente salata per 5-6', scolatele, asciugatele e conditele con poco olio.

**Mescolate** il caprino con la tahina, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il succo di mezzo limone e alcuni fili di erba cipollina tagliati in sottili rondelline.

**Tagliate** a triangoli le fette di pane, ungeteli di olio e infornateli a 200 °C fino a che non saranno tostati, ma non troppo scuri.

**Eliminate** la parte verde scuro dei cipollotti,

privateli della prima guaina, tagliateli a rondelle sottili e fateli appassire a fuoco moderato con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale.

**Mescolate** le taccole lessate con i cipollotti, aggiustate di sale se necessario; servite con i crostini spalmati di crema alla tahina.

**Lo chef dice che** la tahina, o burro di sesamo, è fondamentale nella cucina mediorientale per la preparazione del *hummus* (crema di ceci), per accompagnare i *falafel* (polpette di fave e ceci) e come ingrediente di base della *halva*, una dolcissima pasta ottenuta con l'aggiunta di zucchero e frutta secca. Ricca di vitamine E e B e di sali minerali, soprattutto magnesio, è anche molto calorica e perciò va consumata con moderazione.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Trentino Nosiola, Colli Bolognesi Bianco, Riesi Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

**LA TAHINA SI FA  
ANCHE IN CASA**

Per preparare una tahina casalinga, passate i semi di sesamo al mixer riducendoli in farina; mescolateli infine con olio di sesamo fino a ottenere una consistenza cremosa. Se preferite un sapore più marcato, tostate i semi prima di frullarli. Conservate la tahina in un barattolo ermetico, in frigo.

Insalata di taccole e cipollotti  
con crema alla tahina





**Barchette  
di patate e zucchine**



**Verdure  
in guscio croccante**



## Barchette di patate e zucchine

**Impegno: FACILE** Persone: 4

**Tempo: 50 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

**800 g 4 patate**  
**250 g 4 zucchine novelle**  
**pinoli - basilico**  
**aceto bianco**  
**aceto balsamico**  
**olio extravergine - sale - pepe**

**Pelate** le patate, tagliatele in due per il lungo e scavatele con lo scavino sferico formando delle palline che terrete da parte.

**Lessate** le patate scavate in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaino di aceto bianco.

**Spuntate** e affettate a nastro con la mandolina le zucchine, saltatele in padella con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite a metà cottura due cucchiaini di pinoli e, quando saranno ben rosolate, togliete tutto dalla padella e mettetevi le palline di patata cuocendole a fuoco medio e girandole spesso per 15'; salatele a fine cottura e spegnete.

**Scolate** le patate scavate quando saranno cotte, ma molto consistenti, asciugatele, ungetele con olio su tutta la superficie, salatele con moderazione e infornatele su una placca a 200 °C per circa 10'.

**Condite** le zucchine con olio, sale, aceto balsamico e basilico spezzettato, poi mescolatele con le palline di patata rosolate.

**Riempite** le patate, calde, con le zucchine e le palline di patata e servitele subito.

**Lo chef dice che** le patate devono essere il più possibili uguali e regolari per permettere una cottura omogenea.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Colline Novaresi Bianco, Bianco di Piti-gliano, Nuragus di Cagliari

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

## Verdure in guscio croccante

**Impegno: FACILE** Persone: 4

**Tempo: 40 minuti** **Vegetariana**

**8 fogli di pasta fillo**  
**8 asparagi**  
**8 carotine novelle**  
**gambi teneri di sedano bianco**  
**1 tuorlo**  
**timo - latte**  
**burro - sale**

**Imburrate** 4 stampi ovali lunghi circa 20 cm e foderateli con due fogli di pasta fillo ciascuno, poi spennellate la pasta con il tuorlo battuto con un goccio di latte. Infornate a 190 °C per 5'.

**Pelate** le carote e i gambi degli asparagi; lessate entrambi separatamente in acqua bollente salata.

**Liberate** da eventuali filamenti i gambi di sedano, poi tagliateli a tocchetti.

**Saltate** in padella con una noce di burro il sedano e le carote, tagliate in due se non sono abbastanza piccole. Spegnete quando avranno preso colore.

**Sfornate** i gusci di pasta fillo e riempiteli con le carote, il sedano e gli asparagi, tagliati prima in due per il lungo poi a metà. Aggiungete qualche fiocchetto di burro, un pizzico di foglie di timo e ripassate in forno sempre a 190 °C per 5'.

**Lo chef dice che** in mancanza della pasta fillo si può utilizzare la pasta sfoglia: foderate gli stampi, coprite la pasta con carta da forno, riempite di legumi secchi per non farla gonfiare e infornatela a 200 °C per almeno 20'; non sarà necessario spennellarla.

**Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Langhe Arneis, Colli Euganei Bianco, San Severo Bianco

**Acqua** piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero



## Sformatini di ricotta e fagiolini nei fiori di zucca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 20 minuti**

**Vegetariana senza glutine**

250 g ricotta  
200 g fagiolini  
8 fiori di zucca  
1 albume  
grana grattugiato  
limone  
maggiorana  
burro  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Spuntate** i fagiolini e lessateli per 10-12' in acqua bollente salata.

**Scolateli** e tagliatene a pezzetti la metà; gli altri divideteli in due per il lungo.

**Eliminate** il picciolo e il pistillo ai fiori di zucca e apriteli a ventaglio.

**Ungete** di burro 4 stampini usa e getta in alluminio e foderateli con i fiori di zucca (2 fiori per ogni stampino), lasciandoli leggermente debordare.

**Mescolate** la ricotta con l'albume, un pizzico di sale, una macinata di pepe, due cucchiaini di grana e la scorza grattugiata di mezzo limone.

**Aggiungete** i fagiolini a pezzetti alla ricotta, amalgamate e distribuite il composto negli stampini, rimboccandovi sopra la parte debordante dei fiori di zucca.

**Mettete** gli stampini in una pirofila con due dita di acqua bollente e infornateli a 120 °C per 30-35'.

**Saltate** i fagiolini rimasti in padella con un cucchiaino di olio e aromatizzateli alla fine con foglioline di maggiorana.

**Servite** gli sformatini caldi, accompagnati dai fagiolini saltati.

**Lo chef dice che** la cottura a bagnomaria in forno a bassa temperatura lascerà gli sformatini morbidi e particolarmente delicati e i fiori di zucca non si secceranno.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Bianco, Val Polcèvera Bianco, Esino Bianco

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Sformatini di ricotta e fagiolini nei fiori di zucca



### FLOREALE MASCHILE

Si chiamano comunemente fiori di zucca, ma, a dire il vero, sono fiori di zucchina. Quelli più grandi, che si vendono a mazzetti, sono i fiori maschili, quelli invece che si trovano all'estremità delle zucchine sono i fiori femminili. Una ricetta classica li vuole ripieni di mozzarella e acciuga e fritti, ma si prestano a mille preparazioni e sono perfetti per abbellire con un tocco di colore e di freschezza i piatti primaverili.

Vassoi e ciotolina grigia Jars Céramistes, ciotole dell'insalatata di taccuole Giovanni Botter; piattino e tagliere di ulivo Andrea Brugi,

piatti bianchi Alessi, tovaglia Society by Limonta, tessuti Teixidors, tavolo Dialma Brown



# Rotolo di verdure trifolate in pasta croccante

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**  
Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Vegetariana**

300 g 4 zucchini  
300 g asparagi  
200 g carote  
200 g fave sgranate  
150 g 3 cipollotti  
150 g semola di grano duro  
150 g farina 0  
50 g burro  
brado vegetale - prezzemolo  
grana grattugiato - aglio  
coriandolo in polvere - timo  
olio extravergine - sale - pepe

**1. Mescolate** in una ciotola la semola con la farina 0 e un pizzico di sale. Aggiungete circa 200 g di acqua tiepida e cominciate a impastare. Trasferite l'impasto sul piano e continuate a lavorarlo con il pugno chiuso; la pasta risulterà piuttosto appiccicosa.

**2. Riportate** le estremità della pasta verso il centro e continuate a lavorarla. Quando comincerà ad asciugarsi, unite ancora 2 cucchiaini di acqua tiepida, spruzzata con le dita, e proseguite la lavorazione, con il pugno, allargando e richiudendo la pasta. Alla fine dovrà risultare molto morbida, ma elastica e non più appiccicosa.

**3. Fondete** il burro e mescolatelo con 50 g di olio; spalmatene un po' sulla pasta e dividetela a metà. Formate due pagnottine, posatele su una placca e ungetele ancora. Coprite con un telo e fate riposare per non meno di 20', mentre preparate le verdure.

**4. Scottate** le fave e sbucciatele. Tritate il prezzemolo. Tagliate le carote a rondelle sottili. Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle un po' più spesse di quelle di carota. Affettate gli asparagi, dopo aver pelato i gambi. Tagliate a rondelle i cipollotti e lavateli.

**5. Scaldare** in una grande padella 6 cucchiaini di olio, unite i cipollotti e le carote, fate rosolare per 2' a fuoco basso, aggiungete gli asparagi, un pizzico di sale e uno di coriandolo. Dopo altri 2' unite le zucchine e le fave. Mescolate, smuovete e saltate per 1', quindi aggiungete un bicchiere di brodo, coprite e cuocete per altri 2-3', poi scoprite, alzate il fuoco al massimo e completate con mezzo cucchiaino di prezzemolo e timo tritati e un pezzettino di aglio, sempre tritato. Spegnete e lasciate intiepidire. Passate al



mixer un terzo delle verdure, riunitele alle altre, salate e pepate.

**6. Appiattite** con il palmo della mano una pagnottina e ungetela con un po' di burro mescolato all'olio. Continuate ad allargare la pasta, picchiettando con la mano con movimenti a spirale, poi picchiettate dal centro verso l'esterno con le dita unite. Dovrete ottenere un disco molto sottile e quasi trasparente di circa 40 cm di diametro.

**7. Spolverizzate** la pasta con due cucchiaini di grana e mettete metà delle verdure più o meno a due terzi del disco. Ripiegate i due lembi laterali verso l'interno e spolverizzate ancora di grana.

**8-9. Ripiegate** uno degli altri lembi

sull'altro e arrotolate. Preparate allo stesso modo un altro rotolo con la pagnottina e le verdure rimaste. Foderate di carta da forno una teglia, posatevi i rotoli e infornateli a 200 °C per 20'. Affettateli e serviteli caldi.

**Lo chef dice che** l'impasto preparato si ispira a quello del tipico pane marocchino *msemen*, saporito e friabilissimo.

**Vino** bianco giovane, secco, fragrante. Garda Sauvignon, Frascati, Erice Bianco.

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine.

Piatto ovale Jers  
Ceramistes,  
tavolo Dielma Brown,  
padella Moneta







# Secondi

## Filetto di coniglio arrostito con rösti e lattughini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora e 15 minuti** Senza glutine

50 g patate  
00 g 2 letti di coniglio  
nocchietto  
rosmarino  
menta  
lattughini  
brodo vegetale  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Preparate** i filetti di coniglio, avvolgendovi attorno l'eventuale lembo di carne sottile e fermandolo con degli stecchini; salateli e pepateli, poi rosolateli per qualche minuto in padella in un velo di olio ben caldo con 2 rametti di rosmarino, finché non avranno preso un bel colore dorato.

**Trasferite** i filetti in una pirofila con il loro grasso di cottura e infornateli a 165 °C per 30-35'. Infine sformateli, toglieteli dalla pirofila e lasciateli riposare per 10' coperti con un foglio di alluminio.

**Deglassate** il fondo di cottura stemperandolo sul fuoco con un mestolino di brodo e facendolo ridurre un po'.

**Lavate** le patate e lessatele, partendo da acqua fredda, per 10-15' dal levarsi del bollore, secondo la grossezza. Scolatele, lasciatele raffreddare, quindi pelatele e grattugiatele con la grattugia a fori larghi. Conditele con sale, pepe, un cucchiaino di olio e un po' di finocchietto tritato.

**Distribuite** le patate in 4 anelli (ø 10 cm) posati su una placca coperta di carta da forno. Schiacciatele un po' e infornate a 180 °C per 4-5'. Infine sformate ed eliminate gli anelli ottenendo i rösti.

**A ettate** i filetti di coniglio a sottili fette oblique, accomodatele in piccole pile sopra i rösti, completate con lattughini e foglioline di menta e servite.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valle d'Aosta Pinot nero, Friuli-Aquileia Merlot, Carignano del Sulcis Rosso

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco



## Sformatini "in camicia" con fave e salsa di carote

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora** Vegetariana senza glutine

50 g patatine novelle pelate  
200 g carote  
10 g fave sgranate  
uova  
prezzemolo - aglio  
grana grattugiato - limone  
zucchero - burro - aceto  
olio extravergine - sale - pepe

**Tagliate** a fettine sottili le patatine e unitele a freddo in un tegame con una noce di burro, un cucchiaino di olio e uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato. **Cuocetele** smuovendole di continuo per 8', salandole dopo 3'. Alla fine insaporitele con un ciuffetto di prezzemolo tritato.

**Pelate** le carote, tagliatele a rondelle sottili e mettetele in una piccola casseruola con un mestolino di acqua, un pizzico di sale e uno di zucchero. Coperchiatele, portatele sul fuoco e stufatele molto dolcemente per

18-20'. Infine frullatele con 2 cucchiaini di olio, uno di succo di limone e 70 g di acqua fino a ottenere una salsa cremosa.

**Preparate** le uova in camicia, cuocendone uno o due alla volta: sgusciate l'uovo su un piattino e fatelo scivolare in una casseruola con acqua in ebollizione acidulata con un cucchiaino di aceto; con un cucchiaino raccogliete l'albume attorno al tuorlo; scolatelo dopo 3'.

**Pelate** le fave e frullatele con un cucchiaino di grana, uno di olio, sale e pepe ottenendo un trito non troppo omogeneo.

**Imburrate** 4 tagliapasta ovali (9x6 cm, altezza 6 cm). Posateli su una placca coperta di carta da forno e all'interno fate uno strato di patatine, posatevi sopra un uovo, spolverizzate con grana, unite un altro uovo, grana, coprite con uno strato di fave, completate con grana e un filo di olio e gratinate sotto il grill con funzione ventilata per alcuni minuti. **Servite** gli sformatini appena sformati con la salsa di carote.

**Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Bianco dell'Emiliano, Todi Bianco

**Acqua** lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Sformatini "in camicia"  
con fave e salsa di carote





Tartare scottata  
e mix dell'orto



Suprema  
di pollo imbottita



## Tartare scottata e mix dell'orto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti più 1 ora di marinatura**

00 g scamone  
250 g 4 zucchine novelle  
200 g patatine novelle pelate  
10 g 2 cipollotti mondati  
120 g 1 cuore di nocchio  
0 g asparagi sottili mondati  
12 pomodorini ciliegia  
limone - erba cipollina - aglio  
senape - aceto - burro  
olio extravergine dal fruttato  
di media intensità - sale - pepe

**Tagliate** il finocchio a dadini di 5 mm; conditeli con erba cipollina tagliuzzata, scorza di limone grattugiata, pepe e olio e lasciate marinare per 1 ora.

**Raccogliete** le patatine novelle in una pirofila, conditele con olio e infornatele a 180 °C; dopo 15' unite i pomodorini incisi a croce e cuocete tutto insieme per altri 10'.

**Dividete** i cipollotti in quattro per il lungo e cuoceteli a vapore per una decina di minuti.

**Riducete** gli asparagi a tocchetti, uniteli in padella a freddo con una noce di burro e sale e cuoceteli finché non saranno rosolati.

**Tagliate** le zucchine a bastoncini e scottatele in padella con olio e uno spicchio di aglio.

**Tritate** la carne ottenendo una consistenza

di macinato; formate 4 hamburger e batteteli con il dorso del coltello. Conditeli con olio e pepe; con una spatola accomodatele in una padella adatta per il forno, con la parte condita verso il basso; arrostiteli vivacemente sul fuoco per 1-2', girateli e infornate la padella a 190 °C per 1-2'. Sfornate gli hamburger e lasciateli riposare per 5' prima di servirli.

**Frullate** 20 g di zucchine, 10 g di asparagi, 15 g di finocchi con 50 g di olio, 30 g di acqua, 10 g di aceto e un cucchiaino di senape. Servite la salsa con gli hamburger e le verdure.

**L'olio giusto** Ben caratterizzato e sapido, ma non troppo amaro. Umbria Colli Assisi-Spoleto Dop, Chianti Classico Dop.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valcalepio Rosso, Molise Tintilia, Sciacca Nero d'Avola

**Acqua** lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

## Suprema di pollo imbottita

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti**

2 petti di pollo piccoli  
0 g mozzarella  
60 g ricotta  
40 g carota a dadini  
15 g peperone giallo a dadini  
15 g pinoli

fette di pancarré  
pomodorini ciliegia

1 piccola zuccina a rondelle

1 asparago a rondelle

1 uovo

grana grattugiato

prezzemolo - origano secco

olio extravergine di oliva

sale - pepe

**Tagliate** a dadini la mozzarella e mescolatela con la ricotta, un filo di olio, un pizzico di origano, sale e pepe.

**Eliminate** la crosta del pancarré, frullatelo e mescolatelo con un cucchiaino di grana.

**Dividete** i petti di pollo in 4 mezzi petti, apriteli e preparateli come si vede a pag. 114, farcendoli con il ripieno di mozzarella e ricotta.

**Passateli** nell'uovo battuto, poi nel pancarré frullato; accomodatele in una teglietta coperta di carta da forno, conditeli con un filo di olio e infornateli a 160 °C per 25'.

**Saltate** in padella in un velo di olio le verdure, eccetto i pomodorini; dopo 2' unite i pinoli, prezzemolo tritato e i pomodorini a spicchi. Servite con il pollo e lattughino a piacere.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. San Colombano, Ormeasco di Pornassio, Cacc'e Mmitte di Lucera

**Acqua** lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente



## Mini pie di anatra e asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo**

400 g mezzo petto d'anatra  
120 g 6 asparagi mondati  
40 g semola rimacinata di grano duro  
40 g farina 00  
25 g burro  
2 tuorli  
scalogno - maggiorana  
coriandolo in polvere  
vino bianco secco - burro  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Mescolate** la farina e la semola e lavoratele con il burro, 30 g di acqua e un pizzico di sale ottenendo una pasta omogenea; avvolgetela nella pellicola e mettetela a riposare in frigo per 1 ora circa.

**Tagliate** il petto d'anatra con tutta la pelle a dadini di 1,5-2 cm; uniteli in padella in un cucchiaino di olio molto caldo con uno scalogno a spicchi e rosolateli vivacemente per 1'; alla fine insaporiteli con pepe e coriandolo e liberate la padella.

**Riducete** gli asparagi a fettine sottili lunghe 4 cm e metteteli nella padella del petto d'anatra con una noce di burro, un cucchiaino di olio, un mestolo di acqua e un pizzico di sale; coperchiate, cuocete per 7-8', poi profumate con un po' di maggiorana tritata.

**Distribuite** in 4 pirofiline metà degli asparagi, i dadini di petto d'anatra e coprite con gli asparagi rimasti.

**Unite** in una bacinella a bagnomaria i tuorli, 15 g di burro, 35 g di acqua, 5 g di vino, sale, pepe, poca maggiorana tritata e montate tutto con le fruste elettriche per 3'; distribuite il composto nelle pirofiline.

**Dividete** la pasta in 4 porzioni e stendetela in dischi sottili con il matterello; bucherellateli con la forchetta e con essi chiudete le pirofiline, sigillando bene la pasta lungo il bordo.

**Infornate** a 190 °C per 15' circa. Sfornate e servite.

**Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Freisa di Chieri, Trentino Marzemino, Biferno Rosso

**Acqua** frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino



Mini pie di anatra e asparagi



Petto d'Anatra

### NELLO STILE FRANCESE

Di carne rossa, molto saporita e tenera, il petto d'anatra, o *magret de canard* come lo chiamano in Francia, si cuoce intero come una bistecca, semplicemente alla griglia o in padella senza grassi, per apprezzarne tutta la finezza. Si fa arrostito prima sul lato della pelle, incisa con tagli obliqui, per 5-7' e poi per 3-4' sull'altro lato. Va servito affettato come la tagliata di manzo, avendo cura di farlo riposare per alcuni minuti dopo la fine della cottura, per fare in modo che i succhi vengano riassorbiti dalle fibre.

Vassoi, piatti colorati e bicchiere di ceramica Jars Céramistes, ciotolina Giovanni Botter, piatti bianchi Alessi,

macette Le Creuset, tagliere Andrea Brugi, tessuti Teixidors, tavole Dialma Brown



# Dolci

## Amaretti morbidi e quenelle di ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**  
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

250 g ricotta  
150 g farina di mandorle  
50 g mandorle con la buccia  
50 g panna fresca  
30 g fecola  
15 g armelline  
15 g burro  
1 uovo  
zucchero semolato e a velo  
lievito per dolci  
acqua di ori d'arancio

**Frullate** le mandorle e le armelline nel cutter con un cucchiaino di zucchero semolato. Unite la farina ottenuta alla farina di mandorle. Aggiungete il burro morbido e uno sciroppo ottenuto sciogliendo 25 g di zucchero semolato in altrettanta acqua; unite anche il tuorlo montato con 50 g di zucchero e amalgamate bene l'impasto.

**Montate** a neve l'albume, unite un cucchiaino di zucchero semolato e montate ancora per incorporarlo bene, quindi incorporatelo all'impasto, poco alla volta. Aggiungete la fecola e un pizzico di lievito per dolci.

**Porzionare** l'impasto e disponetelo a mucchietti o palline su una teglia coperta con carta da forno, ottenendo 12 amaretti.

**Spolverizzateli** con zucchero a velo e infornateli a 165 °C per circa 10'.

**Lavorate** la ricotta con la panna, un cucchiaino di zucchero a velo e un cucchiaino di acqua di fiori d'arancio. Mescolatela energicamente con una frusta, ottenendo una crema. Servitela a quenelle insieme agli amaretti, completando a piacere con albicocche sciroppate.

**Lo chef dice che**, se non trovate le armelline, unite una fialetta di essenza di mandorle quando amalgamate le farine.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia dolce, Colli Euganei Fior d'Arancio

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Amaretti morbidi e quenelle di ricotta

## Crostata di fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**  
Tempo: **1 ora e 15 minuti**  
**più 40 minuti di riposo** **Vegetariana**

300 g fragole  
300 g farina  
185 g burro  
100 g zucchero a velo  
35 g Grand Marnier  
5 tuorli sodi  
2 albumi  
limone  
zucchero semolato - sale

**Impastate** la farina con 160 g di burro ammorbidito e lo zucchero a velo, ottenendo un impasto sbriciolato; unitevi un pizzico di sale, un albume, un po' di scorza di limone grattugiata, i tuorli sodi passati al setaccio e lavorate finché l'impasto non diventa liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per almeno 30-40'.

**Sciogliete** in una padella 25 g di burro con 2 cucchiaini di zucchero semolato; quando comincia a caramellarsi, bagnate con il Grand

Marnier e fiammeggiate. Quando si spegne, aggiungete 30 g di acqua e fate sciogliere i grumi di zucchero cristallizzato. Unite le fragole tagliate a spicchi e cuocetele per circa 3'. Quando il sughetto sarà diventato sciropposo, spegnete e allargatele su un vassoio a raffreddare.

**Stendete** due terzi della pasta in un disco e con esso foderate una tortiera di 22 cm di diametro, coprendo anche i bordi per circa 2 cm. Riempite la torta con le fragole e chiudete la crostata con cordoncini di pasta ricavati dall'impasto avanzato.

**Spennellate** i cordoncini di pasta con albume leggermente battuto, spolverizzateli di zucchero semolato e infornate la crostata a 180 °C per circa 10' in forno ventilato. Togliete quindi la funzione ventilata e fate cuocere per altri 25' in forno statico, azionando solo la platea.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto d'Acqui, Cesanese di Olevano Romano dolce

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

A photograph of a strawberry lattice tart. The tart is round, with a golden-brown crust and a lattice of dough strips over a filling of strawberries and red jam. A slice has been removed, and a metal pie server is visible underneath. Below the main tart, a single tartlet sits on a white surface, with some crumbs scattered nearby. The entire scene is set against a light-colored background, with a wooden surface visible on the left and bottom edges.

### FINE E FRIABILE

L'impasto utilizzato per la base di questa crostata è simile alla frolla degli ovis molis, i tipici biscottini di Arona, sul Lago Maggiore, ottenuti schiacciando piccole palline di impasto, al centro delle quali si mette della confettura. La presenza dei tuorli sodi e della fecola rende la pasta più fine e friabile della frolla tradizionale.

Crostata di fragole





Gelato di mandorla  
con salsa al caffè



Torta morbida con zuppetta  
di fragole e zenzero

## Gelato di mandorla con salsa al caffè

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **20 minuti**

**più il tempo di preparazione del gelato**  
**Vegetariana senza glutine**

600 g latte di mandorla  
200 g panna fresca  
10 g zucchero  
80 g latte condensato  
0 g liquore al caffè  
pistacchi sgusciati e pelati  
burro - caffè

**Scaldare** la panna con 120 g di zucchero. Quando bolle, versatela sul latte di mandorla, mescolato con il latte condensato. Trasferite tutto nella gelatiera e avviatela. **Sciogliete** in una padellina 70 g di zucchero con una piccola noce di burro e fatelo caramellare. Unite il liquore al caffè e fiammegiate: quando si spegne, si saranno formati piccoli cristalli di zucchero: scioglieteli versando nella padellina una tazzina di caffè e 2-3 cucchiaini di acqua. Quando i cristalli si saranno sciolti, spegnete e fate raffreddare la salsa ottenuta.

**Servite** il gelato con la salsa al caffè, completando con i pistacchi sminuzzati.

**Lo chef dice che** questa ricetta si può anche preparare il giorno prima. Si deve solo

avere cura di togliere il gelato dal freezer un po' prima di porzionarlo.

**Vino** liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. Moscato di Trani liquoroso, Marsala Superiore Oro dolce

**Acqua** piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

## Torta morbida con zuppetta di fragole e zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

50 g fragole  
20 g zucchero semolato  
150 g vino bianco secco  
120 g farina 00  
120 g burro  
120 g farina di mandorle  
120 g cioccolato bianco  
35 g zenzero  
2 uova  
burro per lo stampo  
zucchero a velo e cioccolato  
bianco per decorare

**Montate** il burro morbido con 120 g di zucchero; quando è ben gonfio e spumoso, unite le uova, una alla volta, le due farine, il cioccolato fuso a bagnomaria e amalgamate.

**Versate** il composto ottenuto in una teglia

quadrata (lato 25 cm, altezza 5 cm) coperta con carta da forno imburata. Infornate a 180 °C per 20-25'. Sfornate la torta, toglietela dallo stampo e mettetela su una griglia a raffreddare.

**Scaldare** il vino con pari peso di acqua e di zucchero semolato e lo zenzero, sbucciato e tagliato a rondelle. Fate bollire per 1', spegnete e lasciate raffreddare.

**Versate** lo sciroppo ormai freddo sopra le fragole tagliate a rondelle (zuppetta).

**Ritagliate** nella torta 8 quadrati e serviteli poggiandoli nella zuppetta di fragole. Completate decorando a piacere con zucchero a velo e riccioli di cioccolato bianco.

**Lo chef dice che** se volesse dimezzare le dosi di questa ricetta, tenete conto che difficilmente otterrete un buon risultato per la torta lavorando con quantità troppo esigue di ingredienti. Se volete, riducete le quantità della zuppetta, ma mantenete le dosi per la torta, conservando eventuali avanzi per una colazione diversa dal solito.

**Vino** aromatico dolce dal profumo di frutta esotica. Alto Adige Traminer Aromatico Vendemmia Tardiva, Erice Vendemmia Tardiva Sauvignon

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



## Bavarese catalana al lime

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 10 minuti**

**più 4 ore e 30 minuti di raffreddamento**

200 g latte  
160 g zucchero semolato  
150 g panna fresca  
60 g farina  
50 g burro  
50 g albume  
50 g zucchero a velo  
22 g gelatina in fogli  
20 g pinoli  
2 tuorli - 2 lime  
limone - cannella - sale

**Mettete** in freezer 8 stampini troncoconici di metallo (ø 5 cm, altezza 5 cm).

**Scaldare** il latte con un pezzetto di cannella e un pizzico di scorza di limone grattugiata. Battete i tuorli con 60 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e 10 g di farina. Al bollore, versate il latte sui tuorli, filtrandolo. Cuocete per circa 3-4', poi fate raffreddare in una ciotola coperta (crema).

**Sciogliete** 100 g di zucchero semolato in 100 g di acqua, con la scorza grattugiata di 2 lime e il succo di mezzo lime. Sciogliete nello sciroppo caldo 10 g di gelatina, ammollata e strizzata, e lasciatela raffreddare (gelatina).

**Togliete** gli stampi dal freezer e, lavorando sopra una bacinella di ghiaccio, versate in ciascuno un cucchiaino di gelatina, prima che cominci a "tirare"; facendola roteare create una "camicia" nello stampo, fino a mezza altezza; quando si è solidificata, versatene ancora un po', creando un fondo di 5 mm. Mettete in frigo a rapprendere per almeno 30'.

**Sciogliete** in un pentolino 12 g di gelatina ammollata in acqua. Unitela alla crema fredda, quindi incorporatevi la panna, montata. Colmate con questa crema gli stampi, riempiendoli fino al bordo. Poneteli in frigorifero a raffreddare per 3-4 ore.

**Impastate** 50 g di farina con pari dosi di burro fuso, albume, zucchero a velo; unite i pinoli leggermente tostati e poi frullati fini e un pizzico di sale. Amalgamate tutto, ottenendo una pastella.

**Spalmate** la pastella su una teglia coperta con carta da forno, formando 8 dischi (ø 10 cm). Fatene due per volta. Infornate a 190 °C per 4-5'; sfornateli e subito, finché sono ancora caldi e morbidi, modellateli pressandoli delicatamente tra due stampini da budino scanalati. Fate così 8 coupelle.

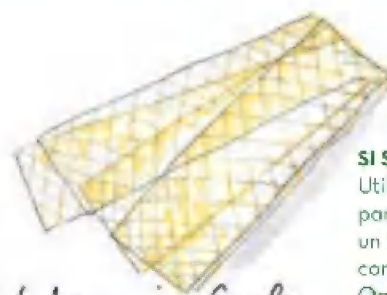
**Sformate** le bavaresi e servitele dentro le coupelle.

**Vino** passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Pomino Vin Santo

**Acqua** piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine



Bavarese catalana al lime



Gelatina in fogli

Piatti e vassoio Jars  
Céramesites, ciotoline  
Giovanni Botter, piattino  
e forchetta Alessi,

tovaglia Society  
by Limonta,  
tessuti Teixidora,  
tovola Dialma Brown

### SI SCIOLGIE IN BOCCA

Utilizzata per preparare aspic, bavaresi, panne cotte, galantine, si chiamava un tempo colla di pesce perché si produceva con parti di pesci, ricche di collagene. Oggi si ottiene prevalentemente da parti di bovini e suini anch'esse ricche di collagene. Insapore e inodore, si distingue dalla pectina (gelificante di origine vegetale) perché, a differenza di quest'ultima, si scioglie in bocca: dopo essersi solidificata, infatti, torna in forma liquida alla temperatura di 35 °C.



*Oggi mi dedico  
al mio bimbo* 20 aprile

*Ogni volta che guardo il mio Pietro, mi stupisco di come cresca in fretta. Sembra ieri che è arrivato e invece... domani sarà il suo primo compleanno! E io sono in ansia per la sua prima torta! Di comprarla non se ne parla: non sono quel tipo di mamma! Quindi stasera, dopo il lavoro e dopo esser andata a prenderlo all'asilo, dopo aver sistemato la cucina e mentre il papà gli racconta una favola, preparerò la sua prima torta di compleanno! Mi cimenterò nella mia famosa torta al cioccolato. Quella che l'ultima volta ci ho messo una giornata intera a farla ma oggi... avrò chi mi aiuterà: il mio Cooking Chef! Scommettiamo che prima di andare a dormire l'avrò sfornata?*

[www.lacucinaitaliana.it/missione-possibile](http://www.lacucinaitaliana.it/missione-possibile)



EMMA È UNA GIOVANE DONNA FELICE: TRA FAMIGLIA, LAVORO, AMICHE E... CUCINA, L'ANGOLO MAGICO DOVE, ANCHE SE IL TEMPO È POCO, PREPARA SEMPRE COSE BUONE. LE BASTANO UNA RICETTA E... IL SUO COOKING CHEF KENWOOD!

MISSIONE POSSIBILE

## Cuoca per passione, casalinga per necessità



**Cooking Chef Kenwood** è l'evoluzione dell'inimitabile Kenwood Chef, la planetaria che impasta con risultati professionali e che, con i suoi accessori, mescola, monta, grattugia, sminuzza, centrifuga... Oggi **Cooking Chef** fa questo e molto altro ancora! Infatti, cucina a indu-

zione e ti permette di realizzare con il minimo sforzo piatti meravigliosi, dai risotti alle zuppe, dai ragù agli stufati. Senza dimenticare gli impasti sodi e fragranti, oppure soffici e lievitati per pane, focacce, crostate e dolci. E poi, i dessert al cucchiaino più vellutati e strabilianti. Come il parfait di lamponi che Emma ha deciso di servire, insieme alla torta al cioccolato, nella festa che darà per il primo compleanno del suo bambino. Le basterà scegliere gli accessori giusti, riunire gli ingredienti nella ciotola e impostare tempi e velocità di rimescolamento: in pochi minuti, il composto sarà pronto da dividere nelle ciotoline e mettere nel freezer. Domani non le resterà che servirlo: più facile di così!

[www.kenwoodclub.it](http://www.kenwoodclub.it)







ATTREZZATURE UTILIZZATE



Per un parfait... perfetto, bastano una buona ricetta e gli accessori giusti!

#### 1 Passapomodoro/ passaverdure

Ti permette di ottenere una purea di lamponi il più fine e omogenea possibile, che si amalgamerà meglio al composto delicato del parfait.

#### 2 Frusta a filo grosso

L'accessorio indispensabile per montare i tuorli con lo zucchero e gli albumi a neve ben ferma.

#### 3 Gancio a mezzaluna

Ideale per incorporare il mascarpone e la purea di frutta al composto di base.

## LA RICETTA DEL MESE

### Parfait gelato ai lamponi

*Dosi per 6: 4 uova - 100 g di zucchero - 100 g di mascarpone - 150 g di lamponi*

●●● Con il Food Processor, frulla i lamponi per ottenere una purea omogenea. Poi, passa la purea al **Passaverdure**, per renderla il più fine possibile, e tieni da parte. Pulisci la ciotola.

●●● Separa gli albumi dai tuorli. Inserisci la **Frusta a filo grosso**. Aggiungi i tuorli e lo zucchero nella ciotola. Imposta la velocità a 6 e mescola per 2'. Quando il composto diventa chiaro e schiumoso, monta il **Gancio a mezzaluna** e aggiungi il mascarpone e i lamponi. Imposta la velocità a 4 e sbatti per 25 ''.

●●● Metti da parte il composto di mascarpone e pulisci la ciotola. Versaci gli albumi, monta nuovamente la **Frusta a filo grosso**, imposta la velocità a 6 e il timer per 2'. Mescola delicatamente il composto di mascarpone e gli albumi montati con la spatola. Versa il composto in 6 stampini e lascia congelare per tutta la notte.

●●● Per servire, togli dal freezer gli stampini e lasciali riposare per 5' prima di sfornarli. Guarnisci a piacere.

#### I NOSTRI SUGGERIMENTI

Un'idea in più per decorare i tuoi parfait? Cospargili con scaglie di cioccolato, ottenute utilizzando la **Grattugia a rulli** per sminuzzare il cioccolato grossolanamente.

Il **Food Processor** è uno strumento che con una lama universale permette di tritare e sminuzzare in pochi secondi qualunque tipo di ingrediente: una manciata di pistacchi, amaretti o biscotti secchi tritati alla velocità 2-3 potranno essere gustose alternative per arricchire e decorare i tuoi parfait.




seguici su   
n. verde 800 20 23 23

**KENWOOD**  
CREATE MORE



È nata qb: quanto basta  
per rendere il pane speciale.


multicereali 

 manitoba



 kamut

 einkorn

kronos 

Dopo lunghe e accurate sperimentazioni, Molino Grassi ha messo a punto qb, una linea di farine biologiche unica nel suo genere, caratterizzata dall'equilibrio tra i grani più antichi del mondo e quelli più innovativi.



qualità bio

qb è la più alta qualità bio messa al servizio del gusto. Un mix perfetto di valori nutrizionali e di sapori assolutamente originali: quanto basta per ridare al pane italiano il ruolo che merita sulle grandi tavole.

[www.qbfarina.it](http://www.qbfarina.it)



CIBUS • 7-10 maggio 2012 • padiglione 5 stand G 003 •



PARLIAMO DI

# Erbe magiche

*Gli incantesimi non c'entrano. La magia è tutta nei profumi, che a maggio iniziano a sprigionarsi da timo e menta, salvia e rosmarino. Appena colti da giardini e davanzali, rendono prezioso anche il piatto più semplice*

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI



#### NEPETELLA

Di aroma penetrante, simile alla menta, è ricca di sfumature erbacee, che la rendono meno balsamica. Per piatti di uova e verdure, funghi e carne.

### Frittatine di zucchini e nepetella

Se desiderate una ricetta senza glutine, potete utilizzare la farina di grano duro o la farina di grano duro con amido di mais.

**Impegno:** FACILE **Persone:** 4

**Tempo:** 30 minuti **Vegetariana senza glutine**

Ingredienti per 4 persone: 400 g di zucchini, 100 g di latte, 4 uova, 10 g di nepetella, 10 g di olio extravergine di oliva, sale.

400 g zucchini

100 g latte

4 uova

nepetella

olio extravergine di oliva

sale

**Tagliate** a rondelle le zucchini e saltatele in padella con 2 cucchiai di olio, a fuoco vivo, per 3', poi salate e unite una manciata di foglie di nepetella.

**Battete** le uova con il latte e un pizzico di sale, aggiungete le zucchini e dividete il composto in 4 stampini rotondi (ø cm 12) unti e con un disco di carta da forno sul fondo. Infornate a 180 °C per 12'.



## Ravioli di erba San Pietro

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**  
Tempo: **2 ore più 12 ore di riposo** **Vegetariana**

### Ripieno

- 500 g bietole pulite
- 100 g pangrattato
- 100 g burro
- 60 g grana
- 25 g salvia
- 10-15 foglie di erba San Pietro
- 1 uovo - mezza cipolla bianca
- aglio - noce moscata - sale

### Pasta

- 300 g farina 00
- 75 g semola di grano duro
- 4 tuorli - 3 uova
- Condimento**
- 70 g burro
- salvia - grana grattugiato

**Ripieno.** Preparatelo il giorno prima per dar modo all'erba San Pietro di rilasciare l'amaro. Scottate le bietole (eliminate i gambi, se troppo grossi) per intenerirle, scolatele, strizzatele e tritatele. Fondete il burro in casseruola, unite la salvia e, una volta diventata croccante, scolatela e tenetela da parte; stufate nello stesso burro la cipolla affettata (non deve rosolarsi) e un piccolo spicchio di aglio con la buccia. Scolate dal burro la cipolla e l'aglio e sbucciate quest'ultimo. Tritate la salvia, la cipolla e l'aglio con un cucchiaino abbondante di pangrattato. Insaporite le bietole nel burro rimasto in casseruola; dopo 2' aggiungete il trito di cipolle e rosolate a fuoco lento per fare asciugare il composto. Spegnete, fate raffreddare, poi mescolate con una grattugiata di noce moscata, salate e unite l'erba san Pietro tagliuzzata. Trasferite in una ciotola, unite il pangrattato rimasto, il grana, l'uovo, mescolate, coprite e mettete in frigorifero per una notte (l'impasto dovrà essere molto asciutto e compatto).

**Pasta.** Mescolate la farina e la semola e lavoratele con le uova e 3 tuorli. Fatene una palla e mettetela a riposare per 1 ora, coperta.

**Stendete** la pasta molto sottile, ritagliate con la rotella ondulata quadrati di 8 cm, spennellateli con il tuorlo rimasto, battuto, mettete al centro una nocciola di ripieno (circa 8 g), chiudete a triangolo e premete i bordi per sigillare (preparate 64 ravioli).

**Condimento.** Fondete in padella il burro, senza farlo colorire, con un bel ciuffo di salvia.

**Lessate** intanto i ravioli, scolandoli appena tornano a galla, conditeli con il burro alla salvia e completateli con abbondante grana grattugiato.

**Lo chef dice che** questa ricetta si rifà a quella del tortello amaro di Castel Goffredo, nel Mantovano.



**ERBA SAN PIETRO**  
Dà molto carattere a frittate, torte di verdure e ai volatili con il suo gusto spiccatamente amaro: va usata con moderazione.



## Minestra di piselli, zucchini e borragine

Impegno: **FACILE** Persone: **6**  
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

### Brodo vegetale

- 2 foglie di alloro
- 1 scalogno
- spuntature di zucchini chiare
- alcuni gambi della borragine - sale

### Minestra

- 400 g piselli sgranati
- 400 g zucchini chiari puliti
- 200 g borragine pulita
- pane - olio alla menta (vedi le Idee extra)

**Brodo vegetale.** Preparate 2 litri di brodo vegetale con tutti gli ingredienti e salatelo con moderazione solo a fine cottura; sarà pronto dopo circa 30-40' dall'inizio del bollore.

**Minestra.** Spezzettate e scottate la borragine per 2', scolatela e battetela con il coltello. Tagliate a dadini le zucchini. Filtrate il brodo, riportatelo a bollore, buttatevi le zucchini, dopo 5' i piselli e dopo altri 5' la borragine e cuocete per 8'. Servite la minestra con crostini tostati in forno e aromatizzati con olio alla menta.

### BORRAGINE

Ha un gusto piacevole che ricorda un po' il cetriolo. Si usa di solito in zuppe e ripieni. Da provare anche ripassata in padella con acclughe e aglio.





**SALVIA ANANAS**  
Il nome ne dichiara  
il gusto, che stupisce  
per i toni dolci e  
freschi molto simili  
a quelli dell'ananas.  
Con carni bianche,  
pesce e con la frutta.

### Alici farcite di salvia ananas e pinoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **30 minuti**

150 g pinoli  
24 alici  
20 foglie di salvia ananas  
2 uova  
vino bianco secco - pangrattato  
olio extravergine di oliva - farina - sale

**Eviscerate** e spinate le alici aprendole a libro; sciacquatele con vino bianco.

**Tritate** la salvia con i pinoli, sale e 4 cucchiaini di olio ottenendo un trito non troppo fine (ripieno).

**Accoppiate** le alici farcendole con il ripieno; passatele nella farina, nelle uova battute e nel pangrattato, premete bene l'impanatura e friggetele in abbondante olio per 1' per lato.

**Scolatele** su carta assorbente e servitele calde accompagnate a piacere da un'insalata di rucola condita con olio, sale e aceto aromatizzato coi fiori di issopo.



## Spiedini di pollo marinato alle erbe

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **1 ora più 2 ore di marinatura** Senza glutine

**700 g** petto di pollo intero  
**timo - santoreggia - timo limone**  
**rosmarino - vino bianco - sale grosso**  
**olio extravergine di oliva**

**Dividete** in due il petto di pollo, eliminate l'ossicino centrale.

**Tritate** le 4 erbe ottenendone 2 cucchiai abbondanti; mescolatele con g 100 di olio e versate sul petto di pollo, che lascerete marinare al fresco per almeno un paio di ore, girandolo ogni tanto.

**Tagliate** il pollo in 48 fettine sottili, arrotolatele e infilatele su 8 rami di rosmarino liberati dagli aghi e immerse per qualche minuto nell'acqua perché non brucino in cottura. Irrorate gli spiedini con la marinata.

**Scaldare** in una padella adatta per il forno 50 g di olio con un pizzico di sale grosso. Scolate dall'olio ma non dalle erbe gli spiedini e rosolateli a fuoco vivo per 2' per lato.

**Scolate** il grasso di cottura, hagnate con un bicchiere di vino e informate gli spiedini a 230 °C per 8-10'.

### SANTOREGGIA

Fortemente aromatica e amarognola, da sola o abbinata a erbe affini come rosmarino, timo e salvia, va usata con misura su carni, pesce e legumi.







#### STEVIA

Dà al palato una intensa sensazione di dolcezza, lasciando un vago ricordo balsamico di liquirizia. Dolcificante naturale a zero calorie.

### Gelato alla stevia

Impegno: **FACILE** Persone: **6**

Tempo: **1 ora più il tempo di preparazione del gelato**  
**Vegetariana senza glutine**

700 g latte

300 g panna fresca

14 g foglie di stevia

**Scaldare** il latte senza che arrivi al bollore, spegnete e mettetevi in infusione le foglie di stevia.

**Lasciate** intiepidire, quindi aggiungete la panna, passate al frullatore e fate raffreddare completamente in frigorifero.

**Versate** il latte freddo nella gelatiera e avviate la. Quando il gelato sarà ben mantecato, servitelo e consumatelo subito, visto che il latte e la panna non sono stati bolliti.

**Lo chef dice che** un cucchiaino di foglie di stevia (circa 7 g) tritate vale mediamente come 10 cucchiaini di zucchero (200 g). Molto però dipende dalla concentrazione: in estate, con tempo caldo e asciutto, la stevia avrà il massimo del potere dolcificante.



# 4<sup>idee</sup>extra

*Olio, sale, liquori: con la fragranza delle erbe nuove diventano speciali. E gli sciroppi? Sulla frutta, una dolce, freschissima sorpresa*

## Oli aromatici

**Consigli per la preparazione.** Usate un olio extravergine di oliva morbido e delicato, dal fruttato leggero o di media intensità. Le erbe devono essere sempre sane, pulite e perfettamente asciutte. Le bottiglie, di vetro scuro e con tappo ermetico, vanno sterilizzate e asciugate. Imbottigliate poi l'olio, chiudete il tappo e conservate al fresco e al buio (ma non nel frigorifero). Durerà per 2-3 settimane.

**Olio alla menta piperita.** Scaldate 250 g di olio fino a 75-80 °C, spegnete e mettetevi in infusione 12-15 foglie di menta piperita. Quando l'olio si sarà raffreddato, filtratelo pressando delicatamente la menta. Per piatti a base di verdura.

**Olio piccante.** Procedete come sopra, mettendo in infusione nell'olio scaldato gli aghi di un rametto di rosmarino, un peperoncino fresco, un piccolo scalogno affettato e 2 foglie di alloro. Se amate un piccante più intenso, tagliate a pezzetti il peperoncino. Adatto per la carne grigliata.

**Olio da insalata.** Procedete come sopra, mettendo in infusione nell'olio scaldato 6-8 foglie di basilico, 1 spicchio di aglio fresco, 2 scorzette di limone non trattato.

## Sciroppi

**Consigli per la preparazione.** Pulite perfettamente le erbe. La bollitura dello sciroppo è importante per non far cristallizzare lo zucchero. Conservate gli sciroppi preferibilmente in contenitori di vetro con tappo ermetico e teneteli in frigorifero. Perfetti per macedonie e frullati, vanno utilizzati entro un mese dalla preparazione.

**Sciroppo al basilico.** Portate a bollore 200 g di acqua con 200 g di zucchero, lasciate bollire per 10', spegnete e mettete in infusione 10 grandi foglie di basilico con il gambo. Lasciate raffreddare, filtrate pressando le foglie e versate nel contenitore. Perfetto per dolcificare e aromatizzare le fragole o i frutti di bosco.

**Sciroppo al sedano.** Preparate lo sciroppo come sopra, mettendo poi in infusione 10-12 foglie tenere ricavate dal cuore del sedano. Ideale per l'ananas.

**Sciroppo al rosmarino.** Procedete come sopra, mettendo in infusione gli aghi di 2 rametti di rosmarino. Squisito da abbinare con le pesche.



Olio alla menta piperita



Sciroppo al basilico





Sale al sedano

Testi Cristina Piretti  
Styling Cristina Mercaldo  
Tovagliolo di carta Jordin  
d'Ulysse, cestino in ferro  
Il posto degli angeli,  
piatto della minestra  
e ciotole Wedgwood,  
piatto degli spiedini  
e ciotola delle alici  
Vario Pint, sottopentola  
e canovaccio Zara Home,  
posate Ikea, bottiglia  
La fabbrica del verde

## Sali profumati

**Consigli per la preparazione.** Utilizzate sempre 250 g di sale marino integrale grosso, erbe pulite, asciutte e tritate, e scorze di agrumi non trattati. Mettete il sale in una ciotola, coprite con un canovaccio e lasciatelo riposare per una notte, poi trasferitelo in contenitori ermetici in vetro. Quando lo invasate, battete sul fondo per eliminare eventuali bolle d'aria. Tenuti al fresco, mai in frigorifero, questi sali conservano intatto aroma e profumo per circa 3 mesi.

**Sale al sedano.** Frullate il sale con 6 foglie chiare di sedano, una foglia di alloro fresco, gli aghi di un ramo di rosmarino, un cucchiaino di foglie di maggiorana, la scorza di mezza arancia, una bacca di ginepro, tutto spezzettato. Per patate al forno e carni rosse grigliate.

**Sale limonato.** Mescolate il sale, le foglie di 5 rametti di timo limone e di 3 di timo comune, 5 foglie di erba cedrina (erba Luisa) e la scorza di mezzo limone tritati, poi unite 50 g di sale fino. Per carni bianche e di maiale.

**Sale al finocchietto.** Mescolate il sale con un cucchiaino di finocchietto tritato, due rametti di cerfoglio e un pezzetto di scorza di limone, sempre tritati, completate con 5-6 grani di pepe bianco pestati e versate nei barattoli. Perfetto per pesci e verdure.

## Liquori

**Consigli per la preparazione.** Mettete le erbe in infusione in alcol a 95° per almeno 3 giorni al buio e al fresco, poi filtrate attraverso una garza e diluite con uno sciroppo bollito per 6' dallo scioglimento completo dello zucchero. Fate raffreddare e versate nelle bottiglie, tappando ermeticamente.

**Liquore mentino.** Mettete in infusione in 500 g di alcol 15 g di foglie di menta d'acqua, 8 g di foglie di timo serpillio, poi filtrate e diluite con uno sciroppo preparato con 500 g di acqua e 350 g di zucchero. Rinfrescante.


**Liquore digestivo.** Procedete come sopra mettendo in infusione 10 foglie fresche di erba San Pietro per 4-5 giorni. Conservate al fresco.

**Liquore profumato.** Stesso procedimento, ma dosi diverse: 400 g di alcol, sciroppo con 600 g di zucchero di canna e 450 g di acqua per 20 foglie di erba cedrina, 4 rametti di timo limone e 8 foglie di basilico. Conservatelo in congelatore e servitelo freddissimo.



Liquore mentino





DALL'ABRUZZO

# Timballo di scrippelle, trionfo di sapori

*Tipico della cucina teramana, è la più festiva delle preparazioni a base di crespelle abruzzesi, cugine delle crêpes francesi: utilizzate come le sfoglie di pasta nelle lasagne, si dispongono a strati, conditi con sugo, polpettine di carne, uova sode, formaggio e verdura di stagione*

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS





Le *scrippelle*, nome dialettale delle crespelle, sono tipiche della zona del Teramano, in Abruzzo. Sottilissime, sono molto simili alle crêpes, tanto che qualcuno si è chiesto se siano stati gli abruzzesi a “copiare” dai francesi o viceversa gli abbiano insegnato a preparare queste delicate sfoglie d'uovo. Il dubbio è legittimo, se si legge la storia delle *crispelle 'mbusse* (cioè bagnate nel brodo di gallina): sembra, infatti, che questo piatto sia il risultato di un incidente accaduto alla mensa degli ufficiali francesi di stanza a Teramo, nell'Ottocento. L'aiuto cuoco Enrico Castorani, teramano, fece cadere un vassoio di crêpes, che il cuoco della mensa serviva al posto del pane, in un recipiente colmo di brodo. Esempio lampante di italica inventiva, Castorani trasformò l'incidente in un piatto delizioso. Se, dunque, è verosimile che il primato sulla crêpe sia francese (concediamolo), è anche vero che la cugina *scrippella* è una versione modificata (acqua anziché latte, cottura con lardo o grasso di prosciutto anziché burro), ancora più sottile e, soprattutto, di diverso utilizzo: in Abruzzo, infatti, serve al posto della sfoglia di pasta, per creare esclusivamente piatti salati. Il timballo è l'esempio più trionfale: una costruzione a più strati, farcita di uova, formaggio, carne, verdura, sugo di ragù. Una preparazione che nelle case teramane accompagna ogni occasione di festa, comandata o familiare.



Impegno: **MEDIO** Persone: **8**  
Tempo: **3 ore**

500 g carne di maiale non troppo magra  
300 g scamorza  
300 g trita mista maiale e manzo  
180 g cipolla  
150 g piselli sgranati  
100 g farina  
100 g carota  
12 uova  
3 scatole di pelati  
grana grattugiato  
latte - grasso di prosciutto  
pancetta - burro  
alloro - sale - pepe

**1. Mettete** in una casseruola i pelati con la cipolla, la carota, la carne di maiale, un pezzetto di pancetta e un pezzetto di grasso di prosciutto; unite 2-3 foglie di alloro, sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco lento, coperto, per circa 1 ora e 30'.

**2. Amalgamate** 6 uova con la farina e circa mezzo bicchiere d'acqua per ogni uovo (400 g in tutto). Cuocete le crespelle versando la pastella in un padellino unto con un po' di grasso di prosciutto (o burro), girandole appena si staccano. Le crespelle devono essere molto sottili.

**3. Lavorate** la carne trita con 1 uovo e 1 cucchiaino di grana grattugiato, sale e pepe. Con le mani infarinate, fate delle minuscole polpettine e cuocetele per 3' in padella con una noce di burro.

**4. Rassodate** 4 uova e tagliatele a pezzetti; battete l'ultimo uovo con un cucchiaino di grana e un goccio di latte. Foderate una pirofila imburrata con uno strato di crespelle, in modo che debordino. Distribuite a cucchiaiate un po' di uovo battuto sul fondo.

**5. Distribuite** poi uno strato abbondante di sugo, qualche polpettina, la scamorza a pezzetti, le uova sode e i piselli, scottati in acqua bollente per 3'. Coprite tutto con un altro strato di crespelle e ripetete l'operazione, fino a esaurimento degli ingredienti, riempiendo tutta la teglia.

**6. Richiudete** verso l'interno i lembi di crespelle, e chiudete con altre 2 crespelle. Infornate il timballo a 180 °C per circa 20-30', coprendo con un foglio di alluminio se dovesse seccarsi troppo in superficie.

Foto e styling  
Beatrice Prada  
Conservatorio C&C, Milano





**DA 75 ANNI**  
**IL VINCENTE IN CUCINA**



# Tanto gusto, niente glutine

*Anche con le farine speciali si possono preparare  
pani e pizze fragranti, pasta all'uovo fresca e invitante,  
dolci golosi e ricchi. Così gli intolleranti (e i loro  
famigliari) non rinunciano al piacere della tavola*

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO MONICA VINELLA



Bruschette di pane alle erbe  
con carpaccio marinato







**Pizza al trancio con zucchine,  
scamorza e olive**





## Bruschette di pane alle erbe con carpaccio marinato

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**

Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo**

Senza glutine

**400 g** farina senza glutine  
**300 g** carpaccio a fette spesse  
**20 g** lievito di birra fresco  
**12** asparagi  
**2** tuorli  
**1** cipollotto  
 insalata novella  
 erbe aromatiche miste  
 olio extravergine di oliva - aceto - sale

**Tagliate** il cipollotto a fettine e rosolatelo con 2 cucchiai di olio per 2'; frullatelo poi con 40 g di olio, 10 g di aceto e sale (vinaigrette).

**Stendete** le fette di carpaccio in una pirofila e irroratele con la vinaigrette. Lasciatele marinare in frigorifero per circa 1 ora.

**Setacciate** la farina e impastatela con 400 g di acqua, poi unite il lievito sciolto in 80 g di acqua tiepida, i tuorli e 35 g di olio; quando gli ingredienti saranno già un po' amalgamati, aggiungete anche 8 g di sale e un trito di erbe aromatiche a piacere.

**Ungete** di olio uno stampo da plum cake da 1,5 litri, versatevi l'impasto e lasciatelo lievitare al tiepido per circa 40'. Infornatelo quindi a 180 °C per 45'.

**Mondate** gli asparagi e lessateli in acqua per 5'; tenete da parte le punte e tagliate a julienne i gambi.

**Sfornate** il pane, lasciatelo intiepidire, tagliatelo a fette e tostato leggermente su una gratella.

**Preparate** le bruschette disponendo sulle fette di pane tostato qualche fogliolina di insalata, poi il carpaccio marinato, gli asparagi a julienne. Decorate con le punte che avete tenuto da parte, tagliate a metà.

**Note pratiche** La farina senza glutine è composta soprattutto di amidi: prima di impastarla bisogna setacciarla per renderla ariosa, in modo che non si formino grumi quando viene in contatto con il liquido.

## Pizza al trancio con zucchine, scamorza e olive

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**

Tempo: **45 minuti più 2 ore e 30 minuti**

di lievitazione Vegetariana senza glutine

**350 g** farina senza glutine  
**300 g** pomodori pelati a cubetti  
**190 g** zuccchina  
**125 g** mozzarella  
**80 g** scamorza bianca  
**20 g** lievito di birra fresco  
 olive taggiasca - gherigli di noce  
 origano - aglio - olio extravergine - sale

**Setacciate** la farina, impastatela con 200 g di acqua e unite il lievito sciolto in altri 70 g di acqua. Aggiungete 8 g di sale e 20 g di olio (preferibilmente, impastate

nell'impastatrice con la frusta a gancio). Lasciate lievitare l'impasto ottenuto per circa 1 ora e 30'.

**Stendete** l'impasto in un disco e mettetelo in una teglia (ø 31 cm) ben unta di olio; schiacciatelo con le mani per adattarlo alla teglia. Condite i pelati con 2 cucchiai di olio, sale e origano, distribuiteli sulla pizza e lasciate lievitare ancora per 1 ora.

**Tagliate** la zuccina a rondelle e scottatele per 2' in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia, che toglierete appena spegnete.

**Cospargete** la pizza con le zucchine e olive a piacere. Infornatela a 185 °C per 10-15'. Sfornatela e completatela con la scamorza e la mozzarella tagliate a pezzetti e i gherigli di noce. Servitela tagliata a tranci.

## Pappardelle al mais dolce in sugo di gamberi e spinaci novelli

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **50 minuti** Senza glutine

**250 g** farina senza glutine  
**150 g** mais in scatola  
**100 g** spinaci novelli  
**35 g** farina di mais fine  
**6** gamberi  
**3** tuorli - 1 uovo  
 scalogno - timo - erba cipollina - burro  
 vino bianco secco - panna fresca  
 olio extravergine - sale - pepe

**Impastate** la farina ben setacciata con la farina di mais, i tuorli e l'uovo, un cucchiaio di olio, sale.

**Frullate** il mais con la sua acqua e passatelo al setaccio; unite il purè ottenuto all'impasto, poco alla volta. Impastate aggiungendo circa 50 g di acqua.

**Tirate** la pasta in sfoglie sottili, poi tagliatela in pappardelle con la rotella ondulata.

**Sgusciate** i gamberi conservando gli scarti: mettete le teste e i gusci in una casseruola con 2 cucchiai di olio, un rametto di timo e mezzo scalogno; fate rosolare per 2', poi bagnate con un bicchiere di vino e uno di acqua; fate cuocere per altri 5', schiacciando un po' le teste mentre cuociono, infine filtrate schiacciando teste e gusci in un colino, ottenendo un brodo.

**Rosolate** le code sgusciate in una padella con una nocetta di burro e un rametto di timo, a fuoco basso; unite il brodo, 2 cucchiai di panna e fate restringere per 2-3'.

**Lessate**, intanto, le pappardelle in acqua bollente salata; dopo 30 secondi da quando vengono a galla scolatete delicatamente con una schiumarola e mettetele nella padella del sugo di gamberi: unite gli spinaci, mescolate e servite la pasta, mettendo una coda di gambero sulla sommità del piatto, come decorazione. Guarnite con erba cipollina e pepe.

**Note pratiche** Per gli impasti con farina senza glutine non serve il riposo, perché non c'è la "maglia" glutinica che deve perdere elasticità. Si lavorano subito, facendo attenzione a non lasciarli troppo all'aria: la farina speciale trattiene poca umidità, perciò l'impasto si secca subito. Sempre per l'assenza del glutine, la pasta risulterà di consistenza delicata e cedevole, per questo va consumata immediatamente.

## GLUTEN-FREE: TRE COSE DA SAPERE

### Il marchio

I prodotti che sono privi di glutine riportano in etichetta la dicitura "senza glutine", nel rispetto del regolamento CE n. 41/2009 e delle Linee guida del ministero della Salute. L'AIC (Associazione Italiana Celiachia) ha inoltre registrato il marchio della "spiga barrata", un ulteriore simbolo per l'immediato riconoscimento dei prodotti per celiaci.

### Un aiuto prezioso

Il "Prontuario AIC degli Alimenti" è una pubblicazione che ogni anno raccoglie anche i prodotti del libero commercio che risultano idonei ai celiaci. È il risultato del costante contatto tra AIC e le aziende alimentari; dal momento che i prodotti possono subire modifiche nel tempo, viene costantemente aggiornato e reso scaricabile sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

### La magia delle farine

Farina e crema di riso, farina di mais, amido di mais (o maizena), fecola di patate, tapioca, farina di scia, di grano saraceno, di castagne, di ceci... sono tutte senza glutine, adatte a specifici impieghi in cucina. Alcune sono ingredienti base delle farine "dietoterapiche" elaborate dalle varie ditte produttrici gluten-free per la produzione del pane, delle pizze e di tutti i prodotti lievitati. Le miscele di farine variano, ma tutte hanno in comune la presenza di addensanti e di sostanze che, in assenza del glutine, facilitano la lievitazione, come farina di guar, di semi di carrube, latte in polvere, gomma Xantano. **[giorgio donegani]**





**Pappardelle al mais dolce in sugo di gamberi e spinaci novelli**





PARLIAMO DI TANTO GUSTO, NIENTE GLUTINE

Sedanini in salsa vegetale







Torta farcita al pistacchio e fragole



## Sedanini in salsa vegetale

Impegno: **FACILE** Persone: **4**

Tempo: **1 ora** Vegetariana senza glutine

250 g farina senza glutine  
250 g fave sgranate  
120 g stracciatella  
85 g zuccina  
75 g asparagi  
60 g panna fresca  
50 g cipollotto  
45 g carota  
10 pomodorini ciliegia  
4 tuorli - 1 uovo  
menta - olio extravergine di oliva - sale

**Setacciate** la farina in una ciotola, poi amalgamate-la con l'uovo, i tuorli e un cucchiaio di olio; impastate aggiungendo a poco a poco 50 g di acqua e sale.

**Trafilate** la pasta con la trafilatura, ottenendo i sedanini.

**Spuntate** appena il cipollotto, tagliatelo a rondelle e rosolatelo in una casseruola insieme alla carota tagliata in brunoise, con 2-3 cucchiai di olio, 2 mestoli di acqua e un pizzico di sale, per circa 2-3'. Tagliate la zuccina in piccola dadolata, dopo aver eliminato il cuore con i semi. Tagliate a rondelle gli asparagi. Unite entrambi a cipollotto e carote, insaporiteli per 2', aggiungete la panna. Spegnete e frullate tutto, ottenendo una salsa fluida. Saltate i pomodorini tagliati a metà o in quattro in un'altra padella con un filo di olio e sale. Scottate le fave per 2-3' in acqua bollente, scolatele e pelatele.

**Lessate** i sedanini e scolateli; saltateli delicatamente nella padella, dove avrete riversato la salsa. Serviteli con la stracciatella e i pomodorini, completando con le fave e con un filo di olio nel quale avrete tritato qualche foglia di menta.

## Torta farcita al pistacchio e fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 30 minuti** Vegetariana senza glutine

200 g panna fresca  
90 g farina senza glutine per dolci  
80 g pistacchi sgusciati e spellati  
50 g farina di mandorle  
50 g burro  
50 g maraschino  
12 grosse fragole  
3 tuorli - 2 uova  
zucchero - burro e farina senza glutine per la tortiera - latte - vanillina - menta - sale

**Montate** le uova e 2 tuorli con 120 g di zucchero e un pizzico di sale; quando il composto sarà soffice e spumoso, unite il burro fuso, poi 80 g di farina, mescolata con la farina di mandorle, e mezza bustina di vanillina. Versate il composto in una tortiera (ø 27 cm) imburata e infarinata e infornate a 170 °C per circa 20'. **Sfornate** la torta, toglietela dallo stampo e lasciate-la raffreddare.

**Scaldare** 150 g di latte con un pizzico di vanillina; al bollore, versatelo sul tuorlo rimasto, battuto con un pizzico di sale e 10 g di farina. Tornate sul fuoco e cuocete per 3-4', finché non comincia a rapprendersi. Lasciate raffreddare la crema pasticciera ottenuta. **Frullate** i pistacchi con un cucchiaino di zucchero e un goccio di latte, quanto basta per ottenere un puré. Unitelo alla crema ormai fredda, poi incorporate anche la panna, dopo averla montata.

**Mescolate** in un pentolino il maraschino con 50 g di acqua e 50 g di zucchero; fate bollire per 1', poi spegnete e lasciate raffreddare lo sciroppo ottenuto.

**Sezionate** la torta in 2 dischi, conservando le briciole che si formeranno; spalmate un disco con la crema, poi richiudete la torta. Spennellate la superficie con lo sciroppo al maraschino; ricoprite la torta con la crema anche in superficie e lungo il bordo; spolverizzate il bordo con le briciole.

**Completate** la torta distribuendovi sopra le fragole tagliate a spicchi e foglioline di menta fresca.

## Crostatine con crema e macedonia

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**

Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**

Vegetariana senza glutine

500 g latte  
290 g farina senza glutine per dolci  
250 g macedonia di frutta a piacere  
180 g zucchero  
100 g panna fresca  
80 g burro  
40 g yogurt greco  
30 g farina di nocciole  
5 tuorli - 1 uovo  
limone - cannella in stecca  
liquore aromatico - sale - vanillina  
acqua di fior d'arancio - zucchero

**Portate** a bollire il latte con una scorza di limone e un pezzetto di cannella; versatelo filtrandolo su 4 tuorli battuti con 100 g di zucchero e 40 g di farina. Tornate sul fuoco e cuocete per 4-5', fino a ottenere una crema pasticciera. Lasciatela intiepidire.

**Impastate** 250 g di farina con la farina di nocciole, il burro ammorbidito, 80 g di zucchero, 1 uovo e 1 tuorlo, un pizzico di sale e mezza bustina di vanillina. Lasciate riposare la frolla ottenuta per 30', poi stendetela a 2-3 mm e ritagliatela in misura per foderare 6 stampi da crostatina (ø 12 cm), bordi compresi. Rifilate la pasta e riempiete gli stampi con la crema pasticciera, senza colmarli. Infornate a 180 °C per 20' circa.


**Montate** la panna e amalgamatela con lo yogurt. Condate la macedonia con poco zucchero e un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di liquore e un cucchiaino di acqua di fior d'arancio.

**Servite** le crostatine, fredde, completandole con la macedonia e una quenelle di panna allo yogurt.

**Note pratiche** Essendo ricchissime di amidi, le farine senza glutine danno impasti particolarmente friabili e fini. Più delicati di quelli di farina di frumento, conviene lavorarli il meno possibile.

Testi Laura Forti  
Styling Fulvia Carmagnini  
con Giovanna Baseggio  
Foto di apertura: ciotola della farina Christiane Perrechon, canovaccio Linum. Foto delle bruschette: vassoio Fonderia Ceromiche Bucci, forchetta Alessi, piattini Rina Menardi, bicchiere De Padova, tovaglia C&C Milano. Foto della pizza: tovaglia Guri I Zi. Foto delle pappardelle: piatti Thomas, tovaglia Society by Limonta, spianatoia Tescoma. Foto dei sedanini: piatti Arzberg, bicchiere Ichenдорф, tovaglia Linum. Foto della torta: piatto Rina Menardi, piatto decorato Bitossi Home, tovaglia C&C Milano. Foto delle crostatine: piatti di Alexa Lixfield su yoox.com, runner Society by Limonta.





Crostatine con crema  
e macedonia





DAL SUDAFRICA

# Bobotie, dove si incontrano i continenti

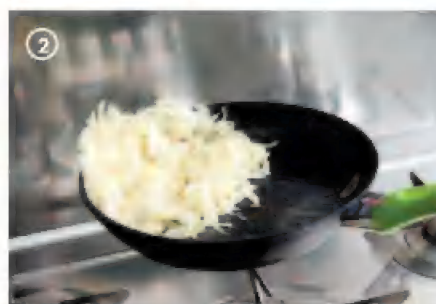
*Africa, Europa e Asia si fondono nel simbolo gastronomico di Città del Capo, un pasticcio di carne speziata cotta al forno. Un mix di profumi malesi e tradizioni olandesi, nato ai tempi della Compagnia delle Indie*

TESTO **LAURA FORTI** PREPARAZIONE **JOËLLE NÉDERLANTS**





Furono i primi a creare un insediamento stabile in Sudafrica, nel XVII secolo. Gli olandesi della Compagnia delle Indie Orientali facevano tappa qui, nell'insediamento che sarebbe diventato Città del Capo, prima di tornare in Europa con le navi cariche di spezie. E in questo lontano avamposto dell'Africa australe cominciarono a sorgere piccole locande gestite da malesi: la gente del porto le frequentava volentieri, perché sapeva che lì il cibo era buono ed economico, tanto da attirare anche i pescatori e i soldati della guarnigione. Il flusso di immigrazione malese sulle navi olandesi continuò per tutto l'Ottocento: i malesi erano spesso schiavi ed erano molto ricercati dai coloni come servitori domestici; quelli noti per essere buoni cuochi venivano acquistati a caro prezzo e portati a vivere nelle case padronali. Ben presto impararono a maneggiare con destrezza i ferri per i waffle olandesi e a preparare i biscotti al burro, ma nello stesso tempo i coloni olandesi apprezzavano il curry e le salse tipiche della cucina malese serviti dai loro cuochi. La storia, poi, cambiò mode e dominazioni, popoli ed etnie si mescolarono e anche la gastronomia si adeguò. Il bobotie è un piatto simbolo di questo "miscuglio" gastro-culturale: le sue origini malesi (che si ritrovano nel mix di dolce e salato e nelle spezie) si sposano con suggestioni occidentali, non soltanto olandesi.



Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

500 g carne di manzo macinata  
250 g cipolla  
150 g latte  
100 g pane per sandwich  
20 g farina di mandorle  
4 uova  
burro  
curry  
zucchero  
limone  
sale  
pepe

**1. Ammolate** il pane nel latte; tagliate a fette la cipolla.

**2. Rosolate** la cipolla in una padella con un'abbondante noce di burro e un pizzico di sale. Cuocetela dolcemente per circa 10' finché si ammorbidisce. Aggiungetela poi alla carne trita.

**3. 4. Raccogliete** la carne in una ciotola e impastatela con il pane ammolato nel latte, senza strizzarlo. Aggiungetevi la cipolla stufata, poi 2 uova battute, il succo di mezzo limone, sale, pepe, un cucchiaino di zucchero e uno di curry. Completate con la farina di mandorle e amalgamate bene il tutto, ottenendo un composto morbido.

**5. Disponetelo** in una pirofila, cospargetelo in superficie con qualche fiocchetto di burro e infornate a 190 °C per 30'.

**6. Bagnatelo** con altre 2 uova battute con 2 cucchiaini di succo di limone e un pizzico di sale e infornatelo nuovamente per 8-10'.

**Lo chef dice che** è importante controllare, durante la cottura, che il pasticcio non si asciughi troppo: la carne deve rimanere molto morbida. Nel caso, abbassate la temperatura del forno, allungando i tempi di cottura. Servitelo accompagnandolo con riso.

Foto Riccardo Lettieri  
Styling Beatrice Prada  
Pirofila Piliuvuyt, piatto  
bambù Comalec,  
tovaglie di fondo  
Teixidos



# Sodio quanto basta

*Salare poco le ricette non è sufficiente. Perché la maggior parte di sodio, nella dieta quotidiana, la assumiamo nel "sale nascosto" presente negli alimenti. È dunque importante conoscere i prodotti, le alternative e i giusti abbinamenti*

TESTO **GIORGIO DONEGANI** RICETTE **DAVIDE NOYATI**

Per quanto goda di una cattiva fama, il sodio è un componente essenziale del sangue e di tutti i liquidi interni del nostro corpo. Guai se non ci fosse! La sua presenza è necessaria per mantenere il tono muscolare, stimolare l'appetito e trattenere l'acqua interna ai tessuti, evitando improvvise perdite idriche. Insieme a due altri sali, il potassio e il calcio, collabora nel mantenere la giusta pressione dei liquidi all'interno dell'organismo, evitando alle cellule di soffrire dei danni che eccessivi sbalzi di pressione produrrebbero inevitabilmente.

Peraltro c'è da dire che una carenza di sodio, elemento che entra nella dieta quotidiana soprattutto in forma di "cloruro di sodio" (cioè come comune sale da cucina), è piuttosto rara: solo in alcuni casi si può avere necessità di reintegrarlo prontamente, per esempio dopo uno sforzo fisico, oppure in seguito a un colpo di calore. In realtà è molto più frequente il caso opposto, in cui il sodio viene assunto in eccesso: una condizione che è importante evitare.

Un consumo esagerato di sodio può avere infatti diverse conseguenze: affatica l'apparato renale che deve smaltire l'eccesso, provoca forte ritenzione di liquidi facilitando la comparsa di edemi, può far aumentare il tasso di colesterolo nel fegato e, soprattutto, può portare a un aumento della pressione sanguigna con problemi cardio-circolatori. In effetti è proprio l'ipertensione arteriosa il disturbo più importante associato a un'eccessiva assunzione di sodio.

Costituito da una miscela di cloro (60%) e sodio (40%), il sale gioca un ruolo chiave non solo nel determinare il gusto dei cibi, ma anche rispetto alla nostra salute: una dieta povera di sale contribuisce fortemente a ridurre il rischio di ipertensione. Occorre però fare attenzione: di tutto il sale che introduciamo con la dieta, solo il 30% circa viene aggiunto durante la preparazione domestica e la cottura, mentre la quota maggiore, oltre il 60%, deriva dal suo massiccio utilizzo nelle preparazioni industriali. Si tratta del cosiddetto "sale nascosto", presente in prodotti a volte insospettabili. Basti pensare che, secondo i dati dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la maggior fonte di sale nella dieta quotidiana è... il pane.

## LA GIUSTA QUANTITÀ

Ogni giorno, in condizioni normali, il corpo elimina circa 400 mg di sodio, una quota facilmente reintegrabile (1 tazza di latte contiene 125 mg di sodio, 2 fette di pane 290 mg). Mantenendo una dieta variata, il sale potrebbe essere eliminato dalle nostre abitudini; tuttavia, l'italiano medio ingerisce circa 10 g di sale ogni giorno (cioè 4 g di sodio, quasi 10 volte di più di quello che gli servirebbe!); eliminare completamente il sale pare un'utopia; l'obiettivo condiviso dalle società scientifiche sarebbe di ridurre il consumo a 6 g di sale al giorno.

## GLI ALIMENTI POVERI DI SODIO

• Molti alimenti si rivelano preziosi per limitare il consumo di sale o per ridurre gli effetti negativi sull'organismo. Oltre a preferire quelli poveri di sodio, è importante dare spazio ai cibi che contengono molto potassio, un minerale che svolge una funzione riequilibratrice nei confronti del sodio. Fagioli, ceci e piselli, secchi o freschi, contengono pochissimo sodio e sono fonti importanti di potassio (un etto di fagioli freschi contiene 2 mg di sodio e 650 mg di potassio).

• Le banane, così come l'ananas e la frutta in genere, apportano notevoli quantità di potassio e pochissimo sodio. I mirtilli (2 mg/100 g di sodio per 160 di potassio) forniscono poi preziose sostanze antiossidanti (gli antociani) che migliorano elasticità e resistenza dei capillari sanguigni, aiutando a contrastare

gli effetti dell'ipertensione.

• I funghi sono un altro alimento interessante per la scarsità di sodio (5 mg per 100 g di champignon) e la ricchezza di potassio (320 mg/100 g).

• Tra tutti i cereali, è il miglio quello che contiene meno sodio (1 mg per 100 g) e si presta a saporitissimi abbinamenti con legumi e verdure.

• Peperoni, pomodori, zucchine, aglio, patate e finocchi sono, a proposito di verdure, tra le più consigliabili per un'alimentazione iposodica: poverissimi di sodio e ricchi di potassio, contengono anche una buona dose di fibre e di fattori protettivi utili per abbassare la pressione.

• Le erbe aromatiche compensano il gusto del sale e migliorano anche la digestione.

• Il pepe e la paprica danno sapore ed esercitano un'azione vasodilatatrice utile per chi soffre di ipertensione.



## Lasagne verdi con ragù di champignon

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

400 g latte  
300 g funghi champignon puliti  
220 g lasagne verdi  
180 g cipolla  
125 g fagioli rossi lessati  
40 g olio extravergine di oliva  
maizena - noce moscata  
sale iposodico

**Tagliate** a dadini i funghi, tritate la cipolla e rosolatela nell'olio, unite i funghi, fateli insaporire e copriteli con il latte. Cuocete 5' poi legate con un cucchiaino di maizena sciolta in poca acqua fredda.

**Riportate** a bollore, spegnete e aggiungete i fagioli, mescolate e aromatizzate con una abbondante grattugiata di noce moscata e un pizzichino di sale.

**Lessate** le lasagne, scolatele e disponetele in una pirofila, sul cui fondo avrete messo un poco di salsa di funghi, alternando le sfoglie alla salsa. Infornate le lasagne a 200 °C per 10': devono solo scaldarsi.

**L'uso dei funghi e dei fagioli** come ingredienti base del ragù mantiene basso il livello di sodio senza sacrificare il gusto, esaltato anche dalla noce moscata e dal sale iposodico: un piatto unico ottimamente equilibrato, da completare con frutta fresca.

### A porzione

Sodio 236 mg  
Kcal 372  
Proteine 16 g  
Grassi 16 g  
Zuccheri 44 g

Lasagne verdi  
con ragù di champignon

## Filetto di platessa e purè di ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

600 g filetti di platessa  
230 g ceci lessati  
200 g vino bianco secco  
50 g olio extravergine di oliva  
alloro - timo - chiodi  
di garofano - sale iposodico

**Scaldare** 700 g di acqua con il vino bianco, 4 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano. A bollore tuffate i filetti di platessa, spegnete, coprite e lasciateli nel loro liquido per 10'.

**Portate** a 60 °C l'olio, spegnetelo e mettetevi in infusione un pizzico di foglie di timo.

**Frullate** i ceci con un paio di cucchiari di acqua di cottura, filtrata, della platessa.

**Mescolate** al purè metà dell'olio aromatizzato e condite il pesce con il resto, salandolo con moderazione.

**Il pesce di per sé non è povero** di sodio, ma quello piatto, come la platessa, ne contiene meno che altre specie. Accompagnandolo nel modo giusto (legumi o verdura), se ne riduce la quantità a meno di 1 g per porzione. Da completare con un primo di riso e verdura.

### A porzione

Sodio 732 mg  
Kcal 302  
Proteine 29 g  
Grassi 16 g  
Zuccheri 11 g

Filetto di platessa  
e purè di ceci



**Filetto di maiale alle erbe  
su patate schiacciate**

**A porzione**

Sodio 24 mg  
Kcal 152  
Proteine 2 g  
Grassi 10 g  
Zuccheri 14 g

**Insalata con mango  
marinato al basilico**

**A porzione**

Sodio 468 mg  
Kcal 379  
Proteine 33 g  
Grassi 21 g  
Zuccheri 15 g

**Filetto di maiale alle erbe  
su patate schiacciate**

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **1 ora e 15 minuti** Senza glutine

600 g filetto di maiale  
400 g patate  
40 g olio extravergine di oliva  
salvia - rosmarino - menta fresca  
sale iposodico - pepe

**Tritate** 5-6 foglie di salvia, gli aghi di un rametto di rosmarino e una decina di foglie di menta. Mescolate il trito con 20 g di olio e spalmatelo sul filetto. Fatelo marinare, al fresco, per almeno 1 ora.

**Lessate** le patate, sbucciatele, schiacciatele grossolanamente e conditele con 20 g di olio, pepe e un pizzico di erbe della marinata.

**Tagliate** il filetto a fette spesse 1 cm, arrostitelo sulla griglia, ben calda, 2' per lato, salatele con moderazione e servitele sulle patate schiacciate tiepide.

**Il gusto intenso delle erbe aromatiche** permette di limitare il sale e di sfruttare nel migliore dei modi i pregi nutritivi della carne, spesso accompagnata da condimenti molto salati. Dato il buon contenuto di amido delle patate, per completare il pasto basteranno pane e frutta fresca.

**Insalata con mango  
marinato al basilico**

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **10 minuti più 30 minuti**  
di marinatura Vegetariana senza glutine

400 g polpa di mango  
200 g lattughini misti  
40 g olio extravergine di oliva  
basilico - limone  
sale iposodico - pepe bianco

**Tagliate** a dadini il mango e fatelo marinare per 30' con una decina di foglie di basilico tagliato a filetti, l'olio, un cucchiaino di succo di limone e una macinata di pepe bianco.

**Lavate** i lattughini, scolateli, asciugateli e mescolateli al mango conservando il liquido della marinata.

**Condite** l'insalata con la marinata del mango salandola con moderazione.

**Solo 24 mg di sodio a porzione** è quasi un record per un piatto tanto gustoso. Merito del mango che quasi non ne contiene (1 mg per un etto di polpa), ma anche della marinata di condimento. Un'insalata molto leggera, ideale per aprire un menu altrettanto leggero con portate di pasta e verdura, seguite da pesce lessato o carni bianche.



## Banane e mele caramellate al curry

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

150 g zucchero  
20 g mandorle a lamelle  
2 banane  
2 mele verdi  
curry

**Tostate** le mandorle in una padellina calda, sbucciate e tagliate le banane a rondelle oblique, dividete le mele in 8 spicchi ciascuna, senza sbucciarle.

**Fate** sciogliere, in una casseruola, lo zucchero e quando sarà diventato biondo aggiungete un cucchiaino di curry. Unite prima le mele, cotte per un paio di minuti girandole, poi aggiungete le banane, mescolate delicatamente e dopo 1' spegnete e scolate la frutta.

**Rimettete** il caramello sul fuoco e diluitelo con 80 g di acqua bollente (salsa al caramello). Servite la frutta con la salsa al caramello e cosparsa con le mandorle.

**Ecco un dolce a prova di ipertensione!**

Con soltanto 6 mg di sodio per una porzione da 237 kcal, è la conclusione perfetta di un pasto composto anche soltanto da un secondo proteico, con pane (toscano senza sale) e verdura.

### A porzione

Sodio 6 mg  
Kcal 237  
Proteine 2 g  
Grassi 3 g  
Zuccheri 54 g

## Ananas speziato con gelato di lattuga

Impegno: **FACILE** Persone: **4**  
Tempo: **40 minuti più 2 ore di marinatura** **Vegetariana senza glutine**

800 g ananas sbucciato  
400 g lattuga pulita  
300 g latte  
50 g zucchero  
anice stellato - cannella  
in polvere - vaniglia

**Tagliate** l'ananas in 4 fette da circa 150 g e centrifugate il resto. Mettete, nel succo ottenuto, un pizzico di cannella, i semi di mezzo baccello di vaniglia e alcuni semi di anice stellato, versate sulle fette di ananas e fate marinare per 2 ore mentre preparate il gelato.

**Scottate** la lattuga per 1' in acqua bollente, scolatela, raffreddatela e strizzatela.

**Portate** a bollire il latte con lo zucchero, unite la lattuga, frullate e fate raffreddare in frigorifero.

**Versate** il frullato nella gelatiera e avviate la. Servite il gelato con l'ananas completando con il succo alle spezie.

**Il latte contiene 50 mg/100 g di sodio:** conviene abbinarlo a ingredienti poveri di sodio come ananas e lattuga. Questo piatto, molto leggero, può concludere un menu con primo, secondo e contorno.

Foto Sonia Fedrizzi  
Styling Beatrice Prada  
Piatti, ciotole e pirotile  
Easy Life Design

### A porzione

Sodio 202 mg  
Kcal 195  
Proteine 5 g  
Grassi 3 g  
Zuccheri 39 g

Ananas speziato  
con gelato di lattuga

Banane e mele  
caramellate al curry



LA RICETTA DELLO CHEF

## GIANCARLO MORELLI

*Istinto, fantasia e curiosità: tre parole che riassumono la visione gastronomica dello chef bergamasco-brianzolo. E in più, la ricerca. Di cose buone, che facciano bene*

### POMIROEU

Il nome, in brianzolo, significa pometo: il ristorante, infatti, si trova in una vecchia cascina a Seregno, a nord di Milano, che si chiamava così perché era vicino a un grande meletto. Giancarlo Morelli l'ha rilevata dandole un'impronta fantasiosa: la sua squadra al lavoro in grembiuli colorati è sempre in diretta su uno schermo, in una vetrina visibile dalla strada.

Via Garibaldi 37, Seregno (MB)  
[www.pomiroeu.com](http://www.pomiroeu.com)

“La mia cucina? Direi che dipende molto dai miei stati d'animo”. Giancarlo Morelli, chef d'origini bergamasche, definisce così, in modo assai efficace, il suo rapporto istintivo, immediato e passionale con i fornelli: nei suoi piatti riversa la sua energia e il suo spirito fantasioso, ma anche un particolare gusto estetico per i dettagli (avete notato i suoi occhiali? Ne ha più di 100 paia, e tutti con le lenti...). Ambasciatore della cucina italiana in Perù, è spinto da un'incessante curiosità per tutto ciò che riguarda il mondo del cibo, ma soprattutto per la materia prima. “Non mi sono mai lasciato coinvolgere da quelle cucine alle maltodestrine, dove una preparazione deve essere più bella che buona. La tecnica è importante ma, oggi, deve servire per l'estrazione totale del gusto della materia prima”. Anche Morelli quindi è un sostenitore assoluto della qualità degli ingredienti. E va anche oltre, affermando addirittura che oggi il “buon cuoco è colui che sa trovare i piccoli produttori in grado di fornire cose buone, che ci facciano bene”. Il suo ingrediente preferito? “Anche se sono nato in terra di polenta, ho un rapporto particolare con il riso. Lo adora”.





## Bavarese alla camomilla con meringa alla lavanda

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**

Tempo: **1 ora e 10 minuti**

**più 12 ore per le meringhe e 4 ore  
di raffreddamento**

**500 g** panna fresca  
**330 g** zucchero semolato  
**250 g** latte intero  
**125 g** albume  
**50 g** zucchero a velo  
**50 g** fiori di camomilla  
**30 g** fiori di lavanda  
**20 g** cioccolato bianco  
**15 g** semi di papavero  
**15 g** gelatina in fogli  
**10** tuorli

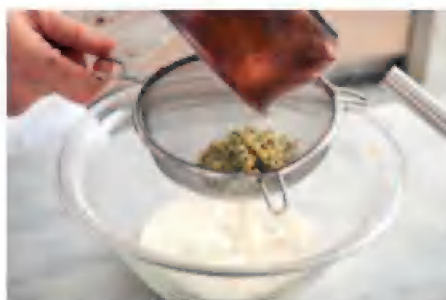
**Montate** a neve l'albume con 200 g di zucchero semolato e 50 g di zucchero a velo, finché non diventa sodo e lucido. Incorporatevi poi i semi di papavero e 15 g di lavanda. Disponete il composto su una teglia con carta da forno, la maggior parte in un disco, una parte in forma di bastoncini; infornate a 50-80 °C per 12 ore, ottenendo le meringhe.

**Scaldare** il latte con la camomilla fino a 90 °C, poi versatelo, filtrandolo, su 5 tuorli battuti con 100 g di zucchero semolato. Tornate sul fuoco, sciogliete nel composto la gelatina precedentemente ammollata in acqua; portate a 85 °C, poi spegnete e fate raffreddare.

**Montate** 250 g di panna e incorporatela al composto di uova e latte e versate tutto in 8 stampi cilindrici ad anello, poggiati su un vassoio coperto con carta da forno e foderati internamente con acetato. Lasciate in frigorifero per almeno 4 ore.

**Mescolate** 15 g di lavanda con 250 g di panna, lasciatela insaporire poi versatela filtrandola su 5 tuorli battuti con 30 g di zucchero semolato. Andate sul fuoco e portate a 80 °C mescolando. Scioglietevi, quindi, il cioccolato bianco e lasciate raffreddare (salsa al cioccolato).

**Sbriciolate** il disco di meringa su un vassoietto; sfornate le bavaresi e "impanatele" nelle briciole di meringa. Servitele poi insieme alla salsa, decorando con i bastoncini di meringa.



Testo Laura Forti  
Foto Riccardo Lettieri  
Styling Beatrice Prada  
Piatto e ciotolina  
Giovanni Botter, tessuti  
Roulotte Collection



## CUCINA E MANG(I)A

Massimiliano, sceneggiatore di fumetti (ama il Giappone, i suoi manga e il sushi!), è cuoco per passione: gli piace osare ogni volta qualche cosa di nuovo, che poi condivide con chi ama (e con chi legge il suo blog: [neparliamoacena.blogspot.com](http://neparliamoacena.blogspot.com)). Questo pesto profumato e primaverile è un'invenzione recente, dove il finocchietto è l'elemento di freschezza che rende originale il classico abbinamento dei gamberi con i cannellini.

### Linguine al pesto di finocchietto

Per la ricetta e la foto, vai su [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it) o vai su [www.facebook.com/lacucinaitaliana](http://www.facebook.com/lacucinaitaliana) o vai su [www.instagram.com/lacucinaitaliana](http://www.instagram.com/lacucinaitaliana) o vai su [www.pinterest.com/lacucinaitaliana](http://www.pinterest.com/lacucinaitaliana) o vai su [www.youtube.com/lacucinaitaliana](http://www.youtube.com/lacucinaitaliana)

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**

Tempo: **50 minuti più 12 ore di ammollo**

**400 g gamberi**  
**350 g linguine**  
**200 g fagioli cannellini**  
**100 g grana**  
**60 g olio extravergine di oliva**  
**50 g finocchietto selvatico**  
**40 g pinoli**  
**vino bianco secco**  
**alloro - aglio - sale - pepe**

**Mettete** in ammollo i fagioli per almeno 12 ore; scolateli, sciacquateli e cuoceteli coperti di acqua, con 3 foglie di alloro e 1 spicchio di aglio per circa 40'.

**Lavate** il finocchietto e frullatelo con i pinoli, il grana a pezzettini e uno spicchio di aglio privato del germoglio interno, unendo l'olio poco alla volta, fino a ottenere una crema; salatela e pepatela (pesto). Mettete in frigorifero.

**Sgusciate** i gamberi, togliendo il filamento scuro e conservando le teste e i gusci, che metterete a cuocere in una casseruola, con 2 bicchieri di acqua e mezzo di vino, per circa 15' (fumetto).

**Cuocete** le linguine in acqua salata; intanto, saltate i gamberi in una larga padella, con un filo di olio, per 2-3', finché non diventano rosa, unitevi i fagioli scolati e mezzo bicchiere di fumetto.

**Scolate** la pasta al dente e saltatela nella padella, unendo il pesto e mescolando, in modo da condirla bene.

Servite subito la pasta, lasciando qualche gambero sulla sommità.



Vuoi partecipare  
con le tue ricette?

Vai su:

[www.lacucinaitaliana.it/  
incucinadanoi](http://www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi)  
oppure telefona  
al numero  
**02706421**



#### MASSIMILIANO DE GIOVANNI

"Già da ragazzino giravo intorno ai miei in cucina, erano entrambi abili cuochi. Da adulto, mi sono lanciato in nuove creazioni; un po' per il gusto della ricerca, un po' per... evitare il confronto quando li invito a cenar!"



# WALD®

domus vivendi

*il posto delle cose più buone*

COLLEZIONE  
"Felice Nostalgia"

Contenitori in latta decorata  
adatti per uso alimentare

[www.wald.it](http://www.wald.it)

**SPAZI WALD** | **ABRUZZO** NUOVA COLLEZIONE LUCIA DEL PONTE Via Abruzzo, 39 Chieti Scalo (CH) Tel. 0871 346232 | **VENDETTI LISTE NOZZE** Via Granatieri di Sardegna, 114 Celano (AQ) Tel. 0863 793451 | **BASILICATA** PINNARÒ SERVICE Via Tirreno, 61 Potenza Tel. 0971 594306 | **CALABRIA** LE FARFALLE IN FIORE Piazza Municipio, 15 Siderno (RC) Tel. 0964 342912 | **L'ERBAVOGLIO** Via G. Verdi, 222 Rende (CS) Tel. 0984 401401 | **L'ORCHIDEA** Via Giordano Bruno, 12 Scverato (CZ) Tel. 0967 22282 | **IL MONDO DI ANNA** Via del Torrione, 69 Reggio Calabria Tel. 0965 892839 | **CAMPANIA** MARIE DEMO Via Taverna Rossa, 157 Casoria (NA) Tel. 338 5470306 | **EMPORIO ANTICO BORGO** Via Pastore, 10 Battipaglia (SA) Tel. 0828 031393 | **ARMONIE** Via Ciro Menotti, 2 Trecase (NA) Tel. 081 8625672 | **LIGURIA** MIRIA & SERENA Via Romana, 75 Ceparana (SP) Tel. 0187 931253 | **LOMBARDIA** GIULIO PEDRONI Via Roncani, 61 Besozzo (VA) Tel. 0332 770234 | **PUGLIA** TECNOSTUDIO Via Regina Margherita, 132/B Andria Tel. 348 4642555 | **BELVISO MARIA** Via A. Gioia, 42 Giovinazzo (BA) Tel. 080 3944704 | **L'ELITE ARGENTERIA** Via della Resistenza, 136/138 Bari Tel. 080 5016300 | **GALLERIA DEL LAMPADARIO** Via Bovio, 31 Canosa di Puglia (BA) Tel. 0883 663053 | **TRE G. MONDOCASA** Strada Statale 16 per Foggia Km 648 San Severo (FG) Tel. 0882 335608 | **POZZO DEI DESIDERI** Via dell'Arcangelo, 5 Manfredonia (FG) Tel. 0884 514060 | **MIRÒ** Corso Garibaldi, 41 Trinitapoli (FG) Tel. 0883 633620 | **OREFICERIA TRE ESSE 84** Via Kennedy, 34 Avezzano (TA) Tel. 099 9704301 | **CASA MIA** Via Cesare Battisti, 55 Taranto Tel. 099 4774921 | **PRESTIGE "ABITARE IL TEMPO"** Corso XX settembre, 53 Manduria (TA) Tel. 099 6520734 | **LA MAISON** Corso Vittorio Emanuele, 339/341 Taisano (TA) Tel. 099 3313254 | **QUINTESSENZA** Via A. Diaz, 94 Grottaglie (TA) Tel. 099 5624643 | **TERESA PIZZIGALLO** Via Gabriele D'Annunzio, 35 Marina Franca (TA) Tel. 080 4805163 | **SOSPIRI** Via Latiano, 156 Torre S. Susanna (BR) Tel. 0831 745617 | **SICILIA FLY** Via N. Nicolajanni, 37 Ragusa Tel. 0932 227337 | **TOSCANA** Sale Rosa Via della Repubblica, 14 Poggibonsi (SI) Tel. 0577 981152 | **UMBRIA** BOTTEGA DEL MORETTO Via Vittorio Emanuele II, 3 Cannara (PG) Tel. 0742 72101 | **BOTTEGA DEL MORETTO** Via Crescimbini, 2 Bevagna (PG) Tel. 0742 360059 | **LANDO RINALDINI** Viale Umbria, 25/D Magione (PG) Tel. 075 843110 | **VENETO** LA BOTTEGA DEI FIORI Via Cavours, 34 Montebelluna (TV) Tel. 0444 699820.



## TRASFORMARE L'UOVO

*Perché la meringa è leggerissima e il soufflé tanto soffice?  
Perché la maionese e la salsa olandese sono così ricche e cremose?  
Il segreto sta negli albumi e nei tuorli, che hanno il potere  
di inglobare aria o grassi creando la magia di spume ed emulsioni*

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



**WALTER PEDRAZZI**  
Chef, docente di cucina,  
ideatore di ricette, è  
consulente gastronomico  
de La Cucina Italiana.



**Aria** L'uovo può inglobarla, rivestendone minuscole bolle con le sue proteine. Produce così una schiuma resistente che rende ariosi e gonfi la **meringa** e lo **zabaione**, e che consente al **pan di Spagna** e al **soufflé** di sollevarsi in cottura. Gli albumi devono essere intatti, senza macchie di tuorlo, che inibiscono la formazione di schiuma.

**Grassi** Il tuorlo contiene lecitina, che ha affinità con l'acqua e con i grassi: per questo la sua parte acquosa si mescola alla perfezione con minuscole goccioline di olio o di

burro, dando luogo a emulsioni stabili come la **maionese** e la **salsa olandese**.

**Densità** Il tuorlo si addensa con il calore cambiando consistenza a partire da 68 °C: unito a passati di verdura, latte o altri liquidi, dà spessore a **salsa olandese**, **vellutate**, **zabaione**, **crema inglese**, ma senza "indurirli".

**Temperatura** Per sfruttarne al massimo le proprietà, lavorate le uova a temperatura ambiente. Le proteine si coagulano a 80 °C: attenzione alla temperatura (con il bagnomaria si controlla meglio).

## PER MONTARE E BEN AMALGAMARE



**FRUSTA MANUALE**  
Mescola, amalgama  
e monta quantità non  
eccessive di uova. I tempi  
dipendono dall'energia  
di chi la manovra!



**FRUSTE ELETTRICHE**  
Buon compromesso se non  
si possiede l'impastatrice.  
Utilissime per montare  
albumi e tuorli e, a bassa  
velocità, semplicemente  
per amalgamare. Adatte  
per quantità piuttosto  
contenute di uova.



**IMPASTATRICE**  
Grazie alla sua potenza  
e alla capacità, munita  
di frusta a gomito, può  
montare a lungo anche  
grandi quantità di uova.  
Ideale per lavorare  
la meringa a freddo  
e il pan di Spagna senza  
separare tuorli e albumi.

## Meringa a caldo



Mettete a cuocere 130 g di zucchero semolato con qualche cucchiaino di acqua e iniziate a montare 130 g di albumi (2-3) con un pizzico di sale. Quando gli albumi saranno una spuma che,



sollevata, formerà delle punte, lo zucchero dovrà aver raggiunto 110 °C: unitelo a filo agli albumi continuando a montare (atterrete meringhe meno vetrose di quelle fatte a freddo). Incorporate infine



130 g di zucchero a velo (dà friabilità) passandolo al setaccio e lavorando con una spatola. Distribuite il composto, con una tasca da pasticciere o con un cucchiaino, su una placca coperta



di carta da forno. Spolverizzate le meringhe con zucchero a velo e infornatele a 70-80 °C per 2-3 ore, seconda la dimensione. A 110 °C per 60-90' si coloriranno e resteranno morbide all'interno.



**Meringa a freddo**  
Unite agli albumi un pizzico di sale e il doppio di peso di zucchero semolato fine. Montateli per 30-40' per sciogliere lo zucchero e ottenere una spuma gonfia e lucida.



## Pan di Spagna



Nella preparazione manuale è più facile lavorare tuorli e albumi separatamente; nell'impastatrice invece si montano le uova intere con tutto lo zucchero. Unite



60 g di zucchero a 3 tuorli e lavorateli con una frusta per 6-7', fino a ottenere una crema gonfia che "scrive": facendola colare sul composto deve lasciare una traccia consistente e ben distinta.



Montate 3 albumi con un pizzico di sale. Quando saranno spumosi unite 40 g di zucchero e montate ancora per 6'. Incorporate quindi i tuorli montati mescolando con la frusta, senza amalgamare



completamente, per potere lavorare ancora il composto senza smontarla. Infine unite 50 g di farina setacciandola e incorporatela con movimenti delicati dal basso verso l'alto,



scrollandola dalla frusta; lavorando poi con una spatola unite altri 50 g di farina. Trasferite il composto in una tortiera imburrata e infarinata e infornate a 175-180 °C per 20'.

## Soufflé



Amalgamate 35 g di farina con 35 g di burro, poi uniteli a 250 g di latte scaldato con un pizzico di sale. Mescolate con la frusta per 2-3' dal levarsi del bollore. Incorporate quindi 3 tuorli,



3 cucchiaini di grana grattugiato, sale e pepe e lasciate raffreddare. Montate 3 albumi con un pizzico di sale.



Mescolate subito metà degli albumi montati al composto di tuorli freddo, poi incorporate il resto un po' alla volta, lavorando con delicatezza.



Trasferite il composto in uno stampo da soufflé grande a in singoli stampini, imburrati e spolverizzati con grana grattugiato. Infornate a 190 °C per 25-30'.



Sfornate il soufflé e servitelo immediatamente: la consistenza ancora elastica dell'impasto si adatta alla diminuzione del volume di aria.

## Zabaione



Raccogliete a freddo in una pentola di rame con lungo manico (polsonetto) e fondo a semisfera 3 tuorli, 4 mezzi gusci di vino bianco secco e 5 mezzi gusci di Marsala secco.



Aggiungete, sempre fuori del fuoco, 6-7 cucchiaini di zucchero semolato e mescolate. Per dare stabilità al polsonetto, posatelo su un canovaccio disposto ad anello.



Trasferite su un bagnomaria tra 80 e 85 °C (a una temperatura più alta l'uovo si coagula) badando che il polsonetto non tocchi il fondo della pentola. Montate tutta energicamente,



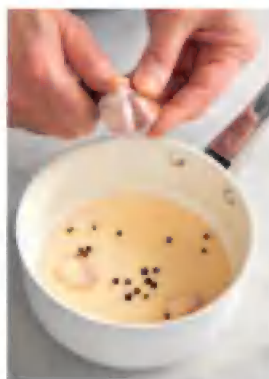
lavorando con la frusta manuale o con le fruste elettriche per 3' circa, fino a ottenere un composto cremoso, che dovrà conservare però una certa fluidità.



Distribuite lo zabaione in tazze e servitelo caldo o tiepido, accompagnandolo a piacere con fini biscottini secchi.



## Salsa olandese



Unite in una casseruola 120 g di vino bianco, 20 g di aceto, una presa di sale, qualche grano di pepe e uno scalogno a fettine. Fate ridurre sul fuoco del 40%, poi lasciate raffreddare.



Raccogliete in una ciotola per il bagnomaria 2 tuorli, unite la riduzione filtrandola e mescolate. Trasferite la ciotola su un bagnomaria a 80 °C: l'acqua deve essere appena



fremente. Montate i tuorli con la frusta manuale o le fruste elettriche fino a ottenere una salsa cremosa: ci vorranno circa 5'. (Tenete conto che più si sosta sul fuoco più la salsa si rassoda e che



il burro chiarificato darà ulteriore densità). Togliete quindi la ciotola dal bagnomaria e posatela su un canovaccio disposto ad anello, che darà stabilità. Lavorate ancora brevemente la salsa.



Quindi incorporate a filo, a poco a poco, 120-180 g di burro chiarificato ancora tiepido (se usate quello già pronto, fondetelo e lasciatelo intiepidire), senza mai smettere di montare.

## Maionese



Riducete sul fuoco 40 g di aceto bianco, scioglietevi una presa di sale (aggiunto direttamente alle uova non si scioglie del tutto). Unitelo tiepido a 3 tuorli raccolti in una ciotola con un po' di senape.



Mescolate con la frusta (se cambiate verso non succede niente), poi versate a filo a goccia a goccia 300 g di olio (mix di 150 g di olio extravergine delicato e 150 g di olio di mais).



Lavorate senza interruzione fino a una consistenza cremosa, quindi sgrassate e aromatizzate la maionese con 2 cucchiaini di succo di limone. Potete ammorbidirla con un cucchiaino di acqua.



Lessate al dente 250 g di verdure sode, poi frullatele in pure. Unite a 300 g di brodo e 200 g di acqua di cottura delle verdure 30 g di farina maneggiate con 30 g di burro.



Cuocete per 3-4' dal bollore, poi incorporate il purè e 2 tuorli mescolati con 100 g di panna fresca (serve a non farli coagulare). Cuocete ancora per 1' mescolando velocemente.

## Crema inglese



Mescolate 6 tuorli con 150 g di zucchero, aggiungete quindi un cucchiaino di fecola e un pizzico di sale. Per ottenere una crema più ricca e intensa, usate 8 tuorli ed evitate la fecola.



Scaldare fino al bollore 500 g di latte con cannella, vaniglia o scorza di limone a piacere; poi, filtrandolo se serve, versatelo sui tuorli mescolando. Trasferite tutto in casseruola



e, mescolando con la spatola, fate addensare a fuoco dolce (a bagnomaria è più sicuro), tra 80 e 85 °C per non far coagulare la crema. Lasciatela raffreddare in una ciotola coperta.



Testi Maria Vittoria  
Dalla Cia  
Casseruola bianca  
Moneta

NEL PROSSIMO  
NUMERO  
**Vongole,  
cozze e altre  
conchiglie**



# La suprema taglio pregiato del pollo

*Due sono le versioni sull'origine del nome, che indica il petto di pollo: la prima fa riferimento alla posizione del petto che è la parte alta (superiore) del busto; la seconda ipotesi allude alla finezza delle carni, tanto delicate da essere definite "supreme"*

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI



Il petto si trova in commercio già dissotato; partendo però dal pollo intero potete sfruttare anche parte dell'ala, ottenendo un risultato sicuramente più apprezzabile. Con un coltello affilato seguite una linea, nel senso della lunghezza, che divide a metà il petto. Quindi seguite il busto sino alla base dell'ala.



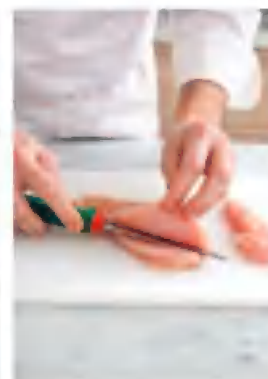
Proseguite poi nel taglio seguendo le ossa del dorso fino alle cosce: a questo punto metà del petto è staccata; procedete nel medesimo modo con l'altra metà del petto.



Eliminate parte dell'ala incidendo a metà della giuntura, quindi liberate l'osso dell'ala come se fosse una costoletta. Per alcune preparazioni, più raffinate, potete eliminare anche la pelle. La suprema adesso è pronta per essere cucinata oppure farcita.



Per farcire la suprema, eliminate completamente la parte dell'ala (vi conviene, in questo caso, acquistare un petto già dissotato e diviso a metà). Eliminate l'assicino dello sterno, poi separate il filettino che si trova dal lato che era attaccato al busto.



Procedete con un taglio che divida esattamente il petto a metà del suo spessore senza completare il taglio in modo da poterlo aprire a libro.



Battete il petto soprattutto nella parte periferica, lasciando più spessa la parte centrale: l'operazione serve a rendere più sottili i lembi, in modo da poterli successivamente ripiegare per contenere la farcitura.



Disporre al centro della carne gli elementi che compongono il ripieno; battete il filettino abbastanza sottile e disponetelo sopra il ripieno avendo l'accortezza di tenere la parte con la pellicina lucida e trasparente verso l'interno.



Ripiegate i lembi del petto verso l'interno, sigillateli battendo con la lama del coltello. Quando cuocete la suprema, appoggiatela dal lato richiuso così da sigillare la giuntura. La suprema con parte dell'ala si presta a essere cotta con la pelle per realizzare delle "braciole" di pollo, oppure per essere panata alla "milanese".





HO UN SEGRETO  
IN CUCINA!



## Frutta secca pronta all'uso.

Da oggi c'è più gusto **"IN CUCINA"** con la frutta secca Parisi, già sgusciata e pronta a mille e una idee per piatti veloci e ricchi di fantasia. Aprite il nuovo pack e assaporate subito qualità e genuinità di noci, mandorle, nocciole, uva passa, pistacchi, etc., scelti e selezionati per voi dalle migliori coltivazioni.



**fruttaseccascelta**

[www.parisispa.com](http://www.parisispa.com)





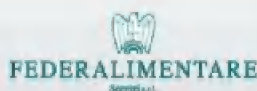
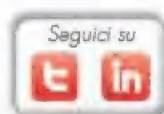
# CIBUS 2012

PARMA, 7 - 10 MAGGIO

**16°** SALONE INTERNAZIONALE  
DELL'ALIMENTAZIONE



WHERE **FOOD**  
MEETS BUSINESS.



[WWW.CIBUS.IT](http://WWW.CIBUS.IT)



# i piaceri

maggio  
2012

**118**

**Il Moscato di Scanzo**  
Rosso da meditazione,  
ricco di aromi, raro  
e prezioso: è la più piccola  
Docg italiana

**125**

**Oli fruttati**  
Leggeri, medi o intensi:  
da Nord a Sud, la  
mappa sensoriale degli  
extravergini d'Italia

**126**

**Cagliari golosa**  
Al ristorante, in botteghe  
ed enoteche, al mercato  
del pesce, il trionfo  
dei sapori di Sardegna

**134**

**La cucina degli avanzi**  
È la base di molte ricette  
di tradizione popolare.  
Oggi è tornata di moda,  
ma con più gusto



# Rosso, prezioso Moscato di Scanzo

*Arriva dal Medioevo, lo bevono pochi eletti ed è la più piccola Docg italiana. Storia e profumi del passito che nasce sulle bellissime (e poco conosciute) colline di Bergamo. E che è finito anche su un francobollo*

TESTO PATRIZIA CAZZOLA



L'affascinante storia del Moscato di Scanzo, la più piccola Docg d'Italia (assegnata nel 2009 e scelta lo scorso marzo dalle Poste italiane per rappresentare la Lombardia nella serie filatelica dedicata al Made in Italy), potrebbe iniziare con un *C'era una volta...* Già, perché stiamo parlando di un vino rosso passito, e di un vitigno che porta lo stesso nome, tra i più antichi del nostro paese. Le prime citazioni risalgono, infatti, al Medioevo: si parla di "Moscatello" in un editto trecentesco firmato dal feudatario Alberico da Rosciate e in un documento coevo dove è citato come bottino di "battaglia" vinto a Scanzo dai Guelfi. I nomi di Rosciate e Scanzo, ricorrenti nelle cronache, rivelano un'ulteriore, importante peculiarità che riguarda questa Docg: il vino è ottenuto in purezza da uve che da sempre nascono esclusivamente nel territorio del comune di Scanzorosciate (i due paesi, divisi e uniti più volte nel corso del tempo, sono diventati un unico comune nel 1927), a sette chilometri da Bergamo, e limitatamente alla sua zona collinare. Tanto prezioso che nella seconda metà del '700 il Moscato viene portato in dono a Caterina II di Russia dall'architetto bergamasco Giacomo Quarenghi e, passato ancora un secolo, lo ritroviamo quotato alla borsa di Londra, insieme a Porto e Sherry, grazie al fiuto degli inglesi in materia di passiti.

"È decisamente un prodotto di nicchia", racconta Angelica Cuni, vulcanica presidente del Consorzio di Tutela Moscato di Scanzo e titolare dell'azienda agricola Il Cipresso, "soprattutto se si considera che gli ettari vitati a moscato di Scanzo sono 31 in tutto, suddivisi tra gli attuali 19 soci del Consorzio, per una produzione di 60 mila bottiglie da 500 ml". E aggiunge: "Di nicchia, ma con una gran voglia di farsi conoscere e apprezzare da un pubblico più vasto". Vediamo, allora, la sua carta d'identità, cominciando dalla voce "territorio". Dicevamo che il vitigno è impiantato solo sulle colline di Scanzorosciate: i pendii sono ripidi e la profondità del terreno è minima. Sotto, infatti, c'è roccia, che qui chiamano *sass de luna*: "È un calcare bianchissimo che si sbriciola se sta all'aria, ma





#### Sopra

Le colline di Scanzorosciate. Il panorama, con vigne, ville e fattorie, ricorda quello toscano del Chianti.

#### A sinistra

Grappoli di moscato di Scanzo. Le uve vengono fatte appassire per un periodo che va da 20 a 50 giorni.

molto duro se coperto da terrecio", racconta Manuele Biava dell'omonima azienda con vigneti, soleggiatissimi, quasi in cima al Monte Bastia. "Le vigne coltivate su questo tipo di terreno fanno molta fatica a svilupparsi, ma quando la pianta riesce a saldarsi sulla roccia, prende il meglio: sali e aromaticità che fanno del Moscato di Scanzo un prodotto unico. Coltivato altrove, non avrebbe uguali caratteristiche". Ed ecco i suoi tratti "somatici": ha una gradazione alcolica alta (minimo 14° da Disciplinare, spesso superati), un bel colore rosso rubino carico, molto vivo (negli anni può tendere al granato), quando è giovane emana decisi sentori fruttati (sottobosco, fragola, marasca, ma la gamma è vasta) e col tempo sviluppa note più speziate ed eleganti (pietra focaia, cuoio, tabacco...).

Roccia dura, pendii... un vitigno "eroico". Come eroici sono i vignaioli che lo coltivano, anzi che lo accudiscono e lo seguono nella crescita come si fa con un bambino. Anche la vendemmia è faticosa: "La facciamo tardiva, tra fine settembre e ottobre, e richiede molto tempo. I grappoli, per natura spargoli (cioè radi), si raccolgono a mano con delicatezza, eliminando gli acini non adatti all'appassimento perché danneggiati o rotti. Poi si appoggiano con cura uno accanto all'altro e si fanno appassire, in modo naturale, su graticci o cassette per un periodo da 20 a 50 giorni", spiega Sereno Magri, altro membro del Consorzio, che produce un Moscato di Scanzo

vincitore lo scorso anno, ad Autochtona 2011 (vedi a lato), nella categoria "Miglior vino dolce". Non solo la vendemmia richiede fatica, ma tutte le fasi della lavorazione. "Gli spostamenti dopo l'appassimento sono fatti a mano e non con pompe", racconta Maurizio Pagnoncelli Folcieri, appassionato cultore e coltivatore, da generazioni, di moscato di Scanzo. "È un continuo e attento andirivieni, perché la buccia diventata molto fragile si potrebbe staccare". Dopo la pigiatura, le uve maturano per almeno due anni in acciaio, poi si passa all'affinamento in bottiglia per un altro anno prima che il vino venga commercializzato. Quella della distribuzione è, finora, l'unica nota dolente del Moscato di Scanzo: fuori dal suo territorio, è difficile trovarlo nei ristoranti o sugli scaffali delle enoteche. Per acquistarlo, bisogna andare al Consorzio (28 euro il prezzo medio per la bottiglia da mezzo litro) o direttamente dai produttori. Degustarlo, però, apre un mondo: in bocca è estremamente piacevole, moderatamente dolce, armonico, persistente ed è perfetto con la pasticceria secca, i formaggi erborinati o il bergamasco Strachitunt (una varietà di gorgonzola) accompagnato da miele di castagno. Il miglior abbinamento possibile? "Berlo da solo, perché è un vino da meditazione", consiglia Manuele Biava. "Ma anche berlo con gli amici, perché è un vino che favorisce le chiacchiere", scherza Maurizio Pagnoncelli. Insomma, "una volta che lo conosci, lo ami", conclude Angelica Cuni. E sembra che stia parlando di un figlio.

#### APPUNTAMENTI

##### Festa del Moscato di Scanzo 7-9/09/12, Scanzorosciate

In programma degustazioni, passeggiate tra i vigneti, musiche e rievocazioni storiche. Inoltre, per tutto settembre, le cantine si aprono per visite e brindisi. Info: Strada del Moscato di Scanzo, tel. 035654712, [www.stradamoscato.scanzo.it](http://www.stradamoscato.scanzo.it)

##### Autochtona 2012 22-23/10, Bolzano

È la manifestazione dedicata ai vini autoctoni italiani e tra i partecipanti c'è il Moscato di Scanzo. Il biglietto d'ingresso costa 25 euro. Info: Fiera di Bolzano, tel. 0471516000, [www.fierabolzano.it](http://www.fierabolzano.it)

#### CONSORZIO DI TUTELA MOSCATO DI SCANZO

##### Sede del consorzio

via Abadio 33/a, Scanzorosciate (BG), tel. 0356591545, [www.consorzio.moscato.scanzo.it](http://www.consorzio.moscato.scanzo.it)

**Il Cipresso** via Cerri 2, tel. 0354597005, [www.ilcypressino.info](http://www.ilcypressino.info)

##### Biava

via Monte Bastia 7, tel. 035655581, [www.aziendabiava.it](http://www.aziendabiava.it)

##### Magri Sereno

piazza Alberico da Rosciate 2, tel. 035664289, [www.aziendaagricola.magrisereno.it](http://www.aziendaagricola.magrisereno.it)

##### Pagnoncelli Folcieri

via Colleoni 108, tel. 035662012, [www.moscato.pagnoncelli.com](http://www.moscato.pagnoncelli.com)





# PECORINO ROMANO D.O.P. BRVNELLI



Ha vinto il prestigioso premio Superior Taste Award per l'edizione 2011, assegnato dai grandi Chefs dell'International Taste & Quality Institute



**Raccolta Latte:** Il latte di pecora, razza pastorale Pecorino Romano, viene raccolto da gruppi altamente selezionati prevalentemente dai ricchi pascoli del fertile Agro Romano, da Ottobre a Giugno, nel rispetto del ciclo naturale della pecora da latte.



**Salatura:** esclusivamente a secco. BRVNELLI ancora oggi come secoli fa, secondo la tradizione romana, porta avanti la salatura a secco, anziché ad immersione in salamoia.



**Stagionatura:** da 12 a 18 mesi in anelli grotte naturali vulcaniche risalenti al periodo Etrusco-Romano del I sec. A.C.



**Finitura:** tipica dell'antica Roma e che ancora oggi contraddistingue il BRVNELLI D.O.P. è la sua caratteristica scorta nera, la "scappetta", nera come l'ombelico, viene di fatto, simbolo della tradizione Romana.



dal 1938

[www.brunelli.it](http://www.brunelli.it)



Aut. Sanzionata per la Tutela del Consumatore (Ministero Agricoltura)  
A. 1000 - 1070 - 1080 - 1090 - 1100 - 1110 - 1120 - 1130 - 1140 - 1150 - 1160 - 1170 - 1180 - 1190 - 1200 - 1210 - 1220 - 1230 - 1240 - 1250 - 1260 - 1270 - 1280 - 1290 - 1300 - 1310 - 1320 - 1330 - 1340 - 1350 - 1360 - 1370 - 1380 - 1390 - 1400 - 1410 - 1420 - 1430 - 1440 - 1450 - 1460 - 1470 - 1480 - 1490 - 1500 - 1510 - 1520 - 1530 - 1540 - 1550 - 1560 - 1570 - 1580 - 1590 - 1600 - 1610 - 1620 - 1630 - 1640 - 1650 - 1660 - 1670 - 1680 - 1690 - 1700 - 1710 - 1720 - 1730 - 1740 - 1750 - 1760 - 1770 - 1780 - 1790 - 1800 - 1810 - 1820 - 1830 - 1840 - 1850 - 1860 - 1870 - 1880 - 1890 - 1900 - 1910 - 1920 - 1930 - 1940 - 1950 - 1960 - 1970 - 1980 - 1990 - 2000 - 2010 - 2020 - 2030 - 2040 - 2050 - 2060 - 2070 - 2080 - 2090 - 2100 - 2110 - 2120 - 2130 - 2140 - 2150 - 2160 - 2170 - 2180 - 2190 - 2200 - 2210 - 2220 - 2230 - 2240 - 2250 - 2260 - 2270 - 2280 - 2290 - 2300 - 2310 - 2320 - 2330 - 2340 - 2350 - 2360 - 2370 - 2380 - 2390 - 2400 - 2410 - 2420 - 2430 - 2440 - 2450 - 2460 - 2470 - 2480 - 2490 - 2500 - 2510 - 2520 - 2530 - 2540 - 2550 - 2560 - 2570 - 2580 - 2590 - 2600 - 2610 - 2620 - 2630 - 2640 - 2650 - 2660 - 2670 - 2680 - 2690 - 2700 - 2710 - 2720 - 2730 - 2740 - 2750 - 2760 - 2770 - 2780 - 2790 - 2800 - 2810 - 2820 - 2830 - 2840 - 2850 - 2860 - 2870 - 2880 - 2890 - 2900 - 2910 - 2920 - 2930 - 2940 - 2950 - 2960 - 2970 - 2980 - 2990 - 3000 - 3010 - 3020 - 3030 - 3040 - 3050 - 3060 - 3070 - 3080 - 3090 - 3100 - 3110 - 3120 - 3130 - 3140 - 3150 - 3160 - 3170 - 3180 - 3190 - 3200 - 3210 - 3220 - 3230 - 3240 - 3250 - 3260 - 3270 - 3280 - 3290 - 3300 - 3310 - 3320 - 3330 - 3340 - 3350 - 3360 - 3370 - 3380 - 3390 - 3400 - 3410 - 3420 - 3430 - 3440 - 3450 - 3460 - 3470 - 3480 - 3490 - 3500 - 3510 - 3520 - 3530 - 3540 - 3550 - 3560 - 3570 - 3580 - 3590 - 3600 - 3610 - 3620 - 3630 - 3640 - 3650 - 3660 - 3670 - 3680 - 3690 - 3700 - 3710 - 3720 - 3730 - 3740 - 3750 - 3760 - 3770 - 3780 - 3790 - 3800 - 3810 - 3820 - 3830 - 3840 - 3850 - 3860 - 3870 - 3880 - 3890 - 3900 - 3910 - 3920 - 3930 - 3940 - 3950 - 3960 - 3970 - 3980 - 3990 - 4000 - 4010 - 4020 - 4030 - 4040 - 4050 - 4060 - 4070 - 4080 - 4090 - 4100 - 4110 - 4120 - 4130 - 4140 - 4150 - 4160 - 4170 - 4180 - 4190 - 4200 - 4210 - 4220 - 4230 - 4240 - 4250 - 4260 - 4270 - 4280 - 4290 - 4300 - 4310 - 4320 - 4330 - 4340 - 4350 - 4360 - 4370 - 4380 - 4390 - 4400 - 4410 - 4420 - 4430 - 4440 - 4450 - 4460 - 4470 - 4480 - 4490 - 4500 - 4510 - 4520 - 4530 - 4540 - 4550 - 4560 - 4570 - 4580 - 4590 - 4600 - 4610 - 4620 - 4630 - 4640 - 4650 - 4660 - 4670 - 4680 - 4690 - 4700 - 4710 - 4720 - 4730 - 4740 - 4750 - 4760 - 4770 - 4780 - 4790 - 4800 - 4810 - 4820 - 4830 - 4840 - 4850 - 4860 - 4870 - 4880 - 4890 - 4900 - 4910 - 4920 - 4930 - 4940 - 4950 - 4960 - 4970 - 4980 - 4990 - 5000 - 5010 - 5020 - 5030 - 5040 - 5050 - 5060 - 5070 - 5080 - 5090 - 5100 - 5110 - 5120 - 5130 - 5140 - 5150 - 5160 - 5170 - 5180 - 5190 - 5200 - 5210 - 5220 - 5230 - 5240 - 5250 - 5260 - 5270 - 5280 - 5290 - 5300 - 5310 - 5320 - 5330 - 5340 - 5350 - 5360 - 5370 - 5380 - 5390 - 5400 - 5410 - 5420 - 5430 - 5440 - 5450 - 5460 - 5470 - 5480 - 5490 - 5500 - 5510 - 5520 - 5530 - 5540 - 5550 - 5560 - 5570 - 5580 - 5590 - 5600 - 5610 - 5620 - 5630 - 5640 - 5650 - 5660 - 5670 - 5680 - 5690 - 5700 - 5710 - 5720 - 5730 - 5740 - 5750 - 5760 - 5770 - 5780 - 5790 - 5800 - 5810 - 5820 - 5830 - 5840 - 5850 - 5860 - 5870 - 5880 - 5890 - 5900 - 5910 - 5920 - 5930 - 5940 - 5950 - 5960 - 5970 - 5980 - 5990 - 6000 - 6010 - 6020 - 6030 - 6040 - 6050 - 6060 - 6070 - 6080 - 6090 - 6100 - 6110 - 6120 - 6130 - 6140 - 6150 - 6160 - 6170 - 6180 - 6190 - 6200 - 6210 - 6220 - 6230 - 6240 - 6250 - 6260 - 6270 - 6280 - 6290 - 6300 - 6310 - 6320 - 6330 - 6340 - 6350 - 6360 - 6370 - 6380 - 6390 - 6400 - 6410 - 6420 - 6430 - 6440 - 6450 - 6460 - 6470 - 6480 - 6490 - 6500 - 6510 - 6520 - 6530 - 6540 - 6550 - 6560 - 6570 - 6580 - 6590 - 6600 - 6610 - 6620 - 6630 - 6640 - 6650 - 6660 - 6670 - 6680 - 6690 - 6700 - 6710 - 6720 - 6730 - 6740 - 6750 - 6760 - 6770 - 6780 - 6790 - 6800 - 6810 - 6820 - 6830 - 6840 - 6850 - 6860 - 6870 - 6880 - 6890 - 6900 - 6910 - 6920 - 6930 - 6940 - 6950 - 6960 - 6970 - 6980 - 6990 - 7000 - 7010 - 7020 - 7030 - 7040 - 7050 - 7060 - 7070 - 7080 - 7090 - 7100 - 7110 - 7120 - 7130 - 7140 - 7150 - 7160 - 7170 - 7180 - 7190 - 7200 - 7210 - 7220 - 7230 - 7240 - 7250 - 7260 - 7270 - 7280 - 7290 - 7300 - 7310 - 7320 - 7330 - 7340 - 7350 - 7360 - 7370 - 7380 - 7390 - 7400 - 7410 - 7420 - 7430 - 7440 - 7450 - 7460 - 7470 - 7480 - 7490 - 7500 - 7510 - 7520 - 7530 - 7540 - 7550 - 7560 - 7570 - 7580 - 7590 - 7600 - 7610 - 7620 - 7630 - 7640 - 7650 - 7660 - 7670 - 7680 - 7690 - 7700 - 7710 - 7720 - 7730 - 7740 - 7750 - 7760 - 7770 - 7780 - 7790 - 7800 - 7810 - 7820 - 7830 - 7840 - 7850 - 7860 - 7870 - 7880 - 7890 - 7900 - 7910 - 7920 - 7930 - 7940 - 7950 - 7960 - 7970 - 7980 - 7990 - 8000 - 8010 - 8020 - 8030 - 8040 - 8050 - 8060 - 8070 - 8080 - 8090 - 8100 - 8110 - 8120 - 8130 - 8140 - 8150 - 8160 - 8170 - 8180 - 8190 - 8200 - 8210 - 8220 - 8230 - 8240 - 8250 - 8260 - 8270 - 8280 - 8290 - 8300 - 8310 - 8320 - 8330 - 8340 - 8350 - 8360 - 8370 - 8380 - 8390 - 8400 - 8410 - 8420 - 8430 - 8440 - 8450 - 8460 - 8470 - 8480 - 8490 - 8500 - 8510 - 8520 - 8530 - 8540 - 8550 - 8560 - 8570 - 8580 - 8590 - 8600 - 8610 - 8620 - 8630 - 8640 - 8650 - 8660 - 8670 - 8680 - 8690 - 8700 - 8710 - 8720 - 8730 - 8740 - 8750 - 8760 - 8770 - 8780 - 8790 - 8800 - 8810 - 8820 - 8830 - 8840 - 8850 - 8860 - 8870 - 8880 - 8890 - 8900 - 8910 - 8920 - 8930 - 8940 - 8950 - 8960 - 8970 - 8980 - 8990 - 9000 - 9010 - 9020 - 9030 - 9040 - 9050 - 9060 - 9070 - 9080 - 9090 - 9100 - 9110 - 9120 - 9130 - 9140 - 9150 - 9160 - 9170 - 9180 - 9190 - 9200 - 9210 - 9220 - 9230 - 9240 - 9250 - 9260 - 9270 - 9280 - 9290 - 9300 - 9310 - 9320 - 9330 - 9340 - 9350 - 9360 - 9370 - 9380 - 9390 - 9400 - 9410 - 9420 - 9430 - 9440 - 9450 - 9460 - 9470 - 9480 - 9490 - 9500 - 9510 - 9520 - 9530 - 9540 - 9550 - 9560 - 9570 - 9580 - 9590 - 9600 - 9610 - 9620 - 9630 - 9640 - 9650 - 9660 - 9670 - 9680 - 9690 - 9700 - 9710 - 9720 - 9730 - 9740 - 9750 - 9760 - 9770 - 9780 - 9790 - 9800 - 9810 - 9820 - 9830 - 9840 - 9850 - 9860 - 9870 - 9880 - 9890 - 9900 - 9910 - 9920 - 9930 - 9940 - 9950 - 9960 - 9970 - 9980 - 9990 - 10000 - 10010 - 10020 - 10030 - 10040 - 10050 - 10060 - 10070 - 10080 - 10090 - 10100 - 10110 - 10120 - 10130 - 10140 - 10150 - 10160 - 10170 - 10180 - 10190 - 10200 - 10210 - 10220 - 10230 - 10240 - 10250 - 10260 - 10270 - 10280 - 10290 - 10300 - 10310 - 10320 - 10330 - 10340 - 10350 - 10360 - 10370 - 10380 - 10390 - 10400 - 10410 - 10420 - 10430 - 10440 - 10450 - 10460 - 10470 - 10480 - 10490 - 10500 - 10510 - 10520 - 10530 - 10540 - 10550 - 10560 - 10570 - 10580 - 10590 - 10600 - 10610 - 10620 - 10630 - 10640 - 10650 - 10660 - 10670 - 10680 - 10690 - 10700 - 10710 - 10720 - 10730 - 10740 - 10750 - 10760 - 10770 - 10780 - 10790 - 10800 - 10810 - 10820 - 10830 - 10840 - 10850 - 10860 - 10870 - 10880 - 10890 - 10900 - 10910 - 10920 - 10930 - 10940 - 10950 - 10960 - 10970 - 10980 - 10990 - 11000 - 11010 - 11020 - 11030 - 11040 - 11050 - 11060 - 11070 - 11080 - 11090 - 11100 - 11110 - 11120 - 11130 - 11140 - 11150 - 11160 - 11170 - 11180 - 11190 - 11200 - 11210 - 11220 - 11230 - 11240 - 11250 - 11260 - 11270 - 11280 - 11290 - 11300 - 11310 - 11320 - 11330 - 11340 - 11350 - 11360 - 11370 - 11380 - 11390 - 11400 - 11410 - 11420 - 11430 - 11440 - 11450 - 11460 - 11470 - 11480 - 11490 - 11500 - 11510 - 11520 - 11530 - 11540 - 11550 - 11560 - 11570 - 11580 - 11590 - 11600 - 11610 - 11620 - 11630 - 11640 - 11650 - 11660 - 11670 - 11680 - 11690 - 11700 - 11710 - 11720 - 11730 - 11740 - 11750 - 11760 - 11770 - 11780 - 11790 - 11800 - 11810 - 11820 - 11830 - 11840 - 11850 - 11860 - 11870 - 11880 - 11890 - 11900 - 11910 - 11920 - 11930 - 11940 - 11950 - 11960 - 11970 - 11980 - 11990 - 12000 - 12010 - 12020 - 12030 - 12040 - 12050 - 12060 - 12070 - 12080 - 12090 - 12100 - 12110 - 12120 - 12130 - 12140 - 12150 - 12160 - 12170 - 12180 - 12190 - 12200 - 12210 - 12220 - 12230 - 12240 - 12250 - 12260 - 12270 - 12280 - 12290 - 12300 - 12310 - 12320 - 12330 - 12340 - 12350 - 12360 - 12370 - 12380 - 12390 - 12400 - 12410 - 12420 - 12430 - 12440 - 12450 - 12460 - 12470 - 12480 - 12490 - 12500 - 12510 - 12520 - 12530 - 12540 - 12550 - 12560 - 12570 - 12580 - 12590 - 12600 - 12610 - 12620 - 12630 - 12640 - 12650 - 12660 - 12670 - 12680 - 12690 - 12700 - 12710 - 12720 - 12730 - 12740 - 12750 - 12760 - 12770 - 12780 - 12790 - 12800 - 12810 - 12820 - 12830 - 12840 - 12850 - 12860 - 12870 - 12880 - 12890 - 12900 - 12910 - 12920 - 12930 - 12940 - 12950 - 12960 - 12970 - 12980 - 12990 - 13000 - 13010 - 13020 - 13030 - 13040 - 13050 - 13060 - 13070 - 13080 - 13090 - 13100 - 13110 - 13120 - 13130 - 13140 - 13150 - 13160 - 13170 - 13180 - 13190 - 13200 - 13210 - 13220 - 13230 - 13240 - 13250 - 13260 - 13270 - 13280 - 13290 - 13300 - 13310 - 13320 - 13330 - 13340 - 13350 - 13360 - 13370 - 13380 - 13390 - 13400 - 13410 - 13420 - 13430 - 13440 - 13450 - 13460 - 13470 - 13480 - 13490 - 13500 - 13510 - 13520 - 13530 - 13540 - 13550 - 13560 - 13570 - 13580 - 13590 - 13600 - 13610 - 13620 - 13630 - 13640 - 13650 - 13660 - 13670 - 13680 - 13690 - 13700 - 13710 - 13720 - 13730 - 13740 - 13750 - 13760 - 13770 - 13780 - 13790 - 13800 - 13810 - 13820 - 13830 - 13840 - 13850 - 13860 - 13870 - 13880 - 13890 - 13900 - 13910 - 13920 - 13930 - 13940 - 13950 - 13960 - 13970 - 13980 - 13990 - 14000 - 14010 - 14020 - 14030 - 14040 - 14050 - 14060 - 14070 - 14080 - 14090 - 14100 - 14110 - 14120 - 14130 - 14140 - 14150 - 14160 - 14170 - 14180 - 14190 - 14200 - 14210 - 14220 - 14230 - 14240 - 14250 - 14260 - 14270 - 14280 - 14290 - 14300 - 14310 - 14320 - 14330 - 14340 - 14350 - 14360 - 14370 - 14380 - 14390 - 14400 - 14410 - 14420 - 14430 - 14440 - 14450 - 14460 - 14470 - 14480 - 14490 - 14500 - 14510 - 14520 - 14530 - 14540 - 14550 - 14560 - 14570 - 14580 - 14590 - 14600 - 14610 - 14620 - 14630 - 14640 - 14650 - 14660 - 14670 - 14680 - 14690 - 14700 - 14710 - 14720 - 14730 - 14740 - 14750 - 14760 - 14770 - 14780 - 14790 - 14800 - 14810 - 14820 - 14830 - 14840 - 14850 - 14860 - 14870 - 14880 - 14890 - 14900 - 14910 - 14920 - 14930 - 14940 - 14950 - 14960 - 14970 - 14980 - 14990 - 15000 - 15010 - 15020 - 15030 - 15040 - 15050 - 15060 - 15070 - 15080 - 15090 - 15100 - 15110 - 15120 - 15130 - 15140 - 15150 - 15160 - 15170 - 15180 - 15190 - 15200 - 15210 - 15220 - 15230 - 15240 - 15250 - 15260 - 15270 - 15280 - 15290 - 15300 - 15310 - 15320 - 15330 - 15340 - 15350 - 15360 - 15370 - 15380 - 15390 - 15400 - 15410 - 15420 - 15430 - 15440 - 15450 - 15460 - 15470 - 15480 - 15490 - 15500 - 15510 - 15520 - 15530 - 15540 - 15550 - 15560 - 15570 - 15580 - 15590 - 15600 - 15610 - 15620 - 15630 - 15640 - 15650 - 15660 - 15670 - 15680 - 15690 - 15700 - 15710 - 15720 - 15730 - 15740 - 15750 - 15760 - 15770 - 15780 - 15790 - 15800 - 15810 - 15820 - 15830 - 15840 - 15850 - 15860 - 15870 - 15880 - 15890 - 15900 - 15910 - 15920 - 15930 - 15940 - 15950 - 15960 - 15970 - 15980 - 15990 - 16000 - 16010 - 16020 - 16030 - 16040 - 16050 - 16060 - 16070 - 16080 - 16090 - 16100 - 16110 - 16120 - 16130 - 16140 - 16150 - 16160 - 16170 - 16180 - 16190 - 16200 - 16210 - 16220 - 16230 - 16240 - 16250 - 16260 - 16270 - 16280 - 16290 - 16300 - 16310 - 16320 - 16330 - 16340 - 16350 - 16360 - 16370 - 16380 - 16390 - 16400 - 16410 - 16420 - 16430 - 16440 - 16450 - 16460 - 16470 - 16480 - 16490 - 16500 - 16510 - 16520 - 16530 - 16540 - 16550 - 16560 - 16570 - 16580 - 16590 - 16600 - 16610 - 16620 - 16630 - 16640 - 16650 - 16660 - 16670 - 16680 - 16690 - 16700 - 16710 - 16720 - 16730 - 16740 - 16750 - 16760 - 16770 - 16780 - 16790 - 16800 - 16810 - 16820 - 16830 - 16840 - 16850 - 16860 - 16870 - 16880 - 16890 - 16900 - 16910 - 16920 - 16930 - 16940 - 16950 - 16960 - 16970 - 16980 - 16990 - 17000 - 17010 - 17020 - 17030 - 17040 - 17050 - 17060 - 17070 - 17080 - 17090 - 17100 - 17110 - 17120 - 17130 - 17140 - 17150 - 17160 - 17170 - 17180 - 17190 - 17200 - 17210 - 17220 - 17230 - 17240 - 17250 - 17260 - 17270 - 17280 - 17290 - 17300 - 17310 - 17320 - 17330 - 17340 - 17350 - 17360 - 17370 - 17380 - 17390 - 17400 - 17410 - 17420 - 17430 - 17440 - 17450 - 17460 - 17470 - 17480 - 17490 - 17500 - 17510 - 17520 - 17530 - 17540 - 17550 - 17560 - 17570 - 17580 - 17590 - 17600 - 17610 - 17620 - 17630 - 17640 - 17650 - 17660 - 17670 - 17680 - 17690 - 17700 - 17710 - 17720 - 17730 - 17740 - 17750 - 17760 - 17770 - 17780 - 17790 - 17800 - 17810 - 17820 - 17830 - 17840 - 17850 - 17860 - 17870 - 17880 - 17890 - 17900 - 17910 - 17920 - 17930 - 17940 - 17950 - 17960 - 17970 - 17980 - 17990 - 18000 - 18010 - 18020 - 18030 - 18040 - 18050 - 18060 - 18070 - 18080 - 18090 - 18100 - 18110 - 18



4 MODI DI FARE IL PINOT NERO

# Nobile, di multiforme ingegno



Il pinot nero è tra i vitigni più sensibili al terroir, capace di esprimere le doti peculiari nel modo più fedele.

Pinot nero: il più difficile, intrigante, complesso dei vitigni. Ma forte di una qualità quasi unica: assorbire il carattere del terreno e del clima dove vive. Osannato già dai monaci medievali nella Borgogna, sua culla, ha buccia fine che lo rende fragile, ma leggero seppure intenso in vinificazione. Ama grandi sbalzi di temperatura e dolci pendii di composto elegante (argilla e calcare), come quelli che trova in Italia in Alto Adige e nell'Oltrepò Pavese. Grandi sorprese da valorizzare le abbiamo trovate però perfino in un'inattesa Sicilia. (Del Pinot nero parliamo anche a pag. 20). [yoel abarbanell]



**Alto Adige Doc  
Blauburgunder  
"Mezzan" 2009**  
12,5% vol. - € 11,40

Due storiche cantine unite raccolgono le uve da piccoli conferitori locali e fanno un Pinot nero 100%, esemplare per eleganza, setosità, finezza e frutto tra i vini a piccolo prezzo. Color rubino vivo, profumi di lamponi e more con accenni di spezia dolce. Gusto morbido, dalla freschezza finale che dà una persistenza fruttata. Quanto basta per voler (facilmente) finire l'intera bottiglia... Erste + Neue, Caldaro (BZ), tel. 0471963122, [www.erste-neue.it](http://www.erste-neue.it)

**Toscana Igt  
"Farfarello" Rosa 2009**  
12% vol. - € 9

Pinot nero vendemmiato precocemente per questo rosé dal vivissimo rosa salmone quasi aranciato, carico ma freschissimo, che porta il nome di un diavolo dantesco. Al naso rivela delicatezza e un bouquet molto floreale, dalla rosa al mugheretto. In bocca è di corpo, fresco, dalla frutta esplosiva, di bella eleganza. Le Crete, Trequanda (SI), tel. 0577661929, [www.lecreteaziendaagricola.it](http://www.lecreteaziendaagricola.it)

**Sicilia Igt "Terre di Ottavia" 2005**  
14% vol. - € 15

Specializzato in vini da vitigni alloctoni, Maurigi propone un Pinot nero 100% invecchiato in pieno stile borgognone: in tonneau per 24 mesi e in bottiglia per altri 24. Pieno, corposo, perfetta unione di calore siciliano ed eleganza del vitigno: profumi di tè nero oltre che di ciliegie mature e noce moscata, dal gusto setoso e di ammirabile rotondità, molto persistente e intenso. Maurigi, Piazza Armerina (EN), tel. 093585240, [www.maurigi.it](http://www.maurigi.it)

## UNA FRESCA MADELEINE AL PIGATO

Erbe aromatiche e olio, tra i ricordi olfattivi del sommelier Christian Pasquarelli del ristorante Claudio a Bergeggi (SV), e soprattutto un vino, quel bianco Pigato di Albenga dove ritrova un concentrato di tutti i profumi della sua terra: dal rosmarino rigoglioso al basilico leggendario e agli alberi di limoni, senza contare i conterranei carciofi, che, per quanto "difficili", sono sempre in perfetta simbiosi con il Pigato, come le piccole olive taggiasche dal sapore rotondo.

Vino fresco e dall'acidità marcata, che un po' ricorda il carattere riservato dei liguri, sta bene con piatti che sprigionano gli stessi aromi del suo bouquet, e benissimo con gamberi rossi crudi e branzini al vapore. Le etichette irrinunciabili? Cascina Feipu dei Massaretti, Anfossi e Calleri: cantine storiche della piana albanense. Per percepire l'essenza dell'anima ligure. [carlo spinelli]  
[www.aziendamassaretti.it](http://www.aziendamassaretti.it)  
[www.aziendaagricolaanfossi.it](http://www.aziendaagricolaanfossi.it)

**Talento Metodo  
Classico "Epilogo di Cantalfieri"  
Blanc de noir 2005**  
11,5% vol. - € 18

Nella terra dei grandi bianchi uno spumante solo da pinot nero è un esperimento coraggioso. Matura per almeno 36 mesi in bottiglia sui lieviti: ecco allora profumi freschi e gradevoli di frutta gialla e fiori di campo, ma in bocca grande impatto, eccellente equilibrio e buona persistenza sui toni della susina. Cantarutti Alfieri, San Giovanni al Natisone (UD), tel. 0432756317, [www.cantaruttialfieri.it](http://www.cantaruttialfieri.it)





*Sosta in baita con panorami mozzafiato sul Gruppo Sella e il Sassolungo*

## VACANZE IN ALTO ADIGE

Val Gardena: il paradiso delle vacanze nel Patrimonio naturale dell'UNESCO

Una valle immersa in un'incantevole cornice di montagne, baciata dal sole dall'alba al tramonto. Un panorama da batticuore, che conquista grandi e piccini, mentre l'aria frizzante di montagna risveglia il corpo e lo spirito! Nel mondo contemporaneo c'è un grande interesse per il benessere e la forma fisica e, proprio per rispondere a questa esigenza, in Val d'Anna è stato realizzato un nuovo impianto Kneipp. Lungo questo percorso immerso nella natura, si può risvegliare la circolazione con bagni freddi alle gambe, particolarmente benefici dopo una lunga camminata.

Ma la Val Gardena non è solo il paradiso degli escursionisti: lungo i suoi sentieri anche i ciclisti troveranno itinerari indimenticabili. Il 24 giugno, in occasione del Sellaronda Bike Day, tutti i passi dolomitici intorno al massiccio del Sella saranno chiusi e riservati alle biciclette, mentre il 23 settembre si terrà la seconda edizione della manifestazione Eco Dolomites. Anche in questo caso, i passi dolomitici saranno chiusi e sarà possibile noleggiare una e-bike. Il numero di partecipanti è illimitato.

Gli sportivi più attenti all'ecologia potranno acquistare la carta di mobilità Val Gardena Card, che consente di spostarsi in tutto l'Alto Adige con i mezzi pubblici (treni regionali, pullman e numerosi impianti di risalita) senza muovere l'auto.

Il movimento e i viaggi nel variegato spazio dolomitico mettono fame! Per questo, il ricco programma settimanale Val Gardena Active include un'escursione gastronomica da rifugio a rifugio, dove sarà possibile gustare piatti casalinghi tradizionali. Per i più curiosi, esistono anche corsi di cucina ed escursioni alla ricerca di erbe aromatiche. Una tappa obbligatoria per i buongustai è senz'altro il Rifugio Comici, il primo ristorante della Val Gardena specializzato in erbe aromatiche, celebre per i suoi piatti di pesce e per le sfiziose creazioni a base di erbe di montagna.

### Area vacanze Val Gardena

tel. 0471 777 777 | [www.valgardena.it](http://www.valgardena.it)  
[www.facebook.com/VGardena](http://www.facebook.com/VGardena)  
[www.twitter.com/VGardena](http://www.twitter.com/VGardena)

### da non perdere ...

#### Settimane autunnali ladine dal 2 al 23 settembre 2012

In queste settimane all'insegna del gusto e della cultura, i ristoranti e i rifugi di S. Cristina propongono particolari menù autunnali con specialità gardenesi e altoatesine, accompagnate naturalmente da pregiati vini altoatesini selezionati.



*Sellaronda Bike Day*

#### Maneggio Monte Pana

Escursione in calesse dal Monte Pana all'Alpe di Siusi in un paesaggio alpino incontaminato con una splendida vista sulle montagne circostanti, incl. pranzo in una tipica baita altoatesina.

Prezzo: adulti 75 € - ragazzi 45 €

#### Speciale auto ibride

dal 1° maggio al 30 novembre 2012

Le auto ecologiche sono i mezzi del futuro! Allo Smart Hotel Saslong di S. Cristina, chi arriva con un'auto ibrida parcheggia liberamente nel garage interrato e fa il pieno gratis!





**GIUSEPPE VACCARINI**  
Nominato miglior sommelier  
del mondo nel 1978, è presidente  
dell'Associazione della  
sommellerie professionale  
italiana.

## Bianchi calici di cristallo

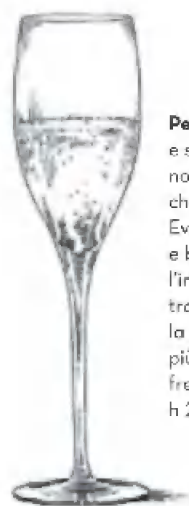
Se il bicchiere dà forma al vino, e se con Aristotele pensiamo che forma e materia siano inseparabili, allora la scelta del "contenitore" è davvero importante. Come i rossi (vedi il numero di ottobre 2011), anche i bianchi vogliono il calice (formato da coppa, stelo e piedistallo), che, per valorizzarne al massimo le qualità, dovrà essere di vetro, vetro sonoro superiore o cristallo (massimo della trasparenza e brillantezza).

Per orientarsi nella scelta della forma giusta, in genere a tulipano, basterà tenere presente che gli aromi pesanti (legno e spezie) rimangono nella parte più bassa della coppa, quelli di erbe, frutta matura e minerali si situano nella zona mediana, quelli più lievi (fiori e frutta fresca) tendono a salire verso l'orlo.

La larghezza dell'orlo è importante, poiché impone al naso la giusta distanza: più vicino a vini meno intensi, più lontano da quelli esuberanti. Infine, secondo la sua forma, ogni calice dirige il liquido in bocca in modo diverso: per esempio, una coppa larga lo porta nella parte anteriore dove si avvertono meno le spezzature date dalla botte, una affusolata lo spingerà più in fondo, dove meglio si colgono.

I bianchi più strutturati e maturi "si comportano" meglio in un calice leggermente panciuto e stretto all'imboccatura, che ne valorizza aromi e morbidezza; per quelli giovani e fragranti invece serve una coppa più piccola e affusolata, per meglio apprezzarne la freschezza.

Gli Champagne e gli spumanti metodo classico vogliono bicchieri a forma di flauto (flûte): allungati, spesso con fondo appuntito, evidenziano molto bene le catene di bollicine, vanto di questi vini, e ne lasciano apprezzare i profumi delicati e particolari. La flûte va bene comunque per tutti i vini effervescenti, per i Prosecco, i Cava e anche per i vini frizzanti. Le cose cambiano invece per uno spumante dolce come il Moscato d'Asti o per altri spumanti ottenuti da vitigni aromatici: in questi casi meglio scegliere una coppa bassa e molto larga, che permette di coglierne gli intensi profumi, attenuando la stucchevolezza degli zuccheri.



**Per Champagne**  
e spumanti da vitigni non aromatici (pinot nero, chardonnay, lugana...). Evidenzia spuma e bollicine, mentre l'imboccatura, non troppo stretta, favorisce la percezione degli aromi più sottili e della freschezza dell'acidità.  
h 262 mm - 330 cc

**Per vini affinati in barrique** (da uve chardonnay, viognier, sémillon...). Favorisce l'ossigenazione e la percezione degli aromi; dà equilibrio alle sensazioni gustative originate dal legno della botte.  
h 200 mm - 500 cc



**Per vini molto strutturati,** maturi, alcolici, con aromi complessi (da uve riesling, sauvignon, gewürztraminer, pinot grigio...). Valorizza il profumo e consente al gusto di apprezzare la pienezza e la persistenza di questo tipo di vini.  
h 252 mm - 380 cc

**Per vini muffati** come il Sauternes. Concentra gli aromi verso l'alto facendo apprezzare la finezza e l'eleganza data dalla "muffa nobile"; al gusto favorisce la percezione della dolcezza.  
h 200 mm - 390 cc



LE SCELTE DI MAGGIO

## Un biblico vigore



# 8 1/2

**Rosso veronese Igt "Sansonina" 2006**  
14% vol. - € 23

Fedele al suo nome, il rosso "Sansonina" sprigiona tutta la forza evocata dal biblico Sansone: Merlot 100% (rarità in zona di bianchi), rubino con riflessi granato, piuttosto consistente, ha un bouquet intenso e fine, con note di ciliegia e liquirizia, e un finale su toni balsamici, di spezie e di legno. Il corpo è pieno, robusto, il sapore secco, caldo, fresco e con tannini presenti, ma morbidi. La persistenza media lunga rende elegante il retrogusto. Vino da lunga invecchiamento. Con maialina arrostita, pizzoccheri, Bagoss. Az. Agr. La Sansonina, Peschiera del Garda (VR), tel. 0457551905 [www.sansonina.it](http://www.sansonina.it)

biancospino e acacia, di susina e mandorla fresca, delicata vaniglia e un tocco finale di salvia. Caldo e rotondo in bocca, ha acidità e freschezza, corpo equilibrato, persistenza piuttosto lunga su toni di vaniglia e agrumi. Con spaghetti ai crostacei, piccata con champignon, cotoletta alla milanese. Livon, Dolegnana (UD), tel. 0432757173 [www.livon.it](http://www.livon.it)

# 9+

**Marsala Superiore Riserva Ambra 1985**  
18% vol. - € 16

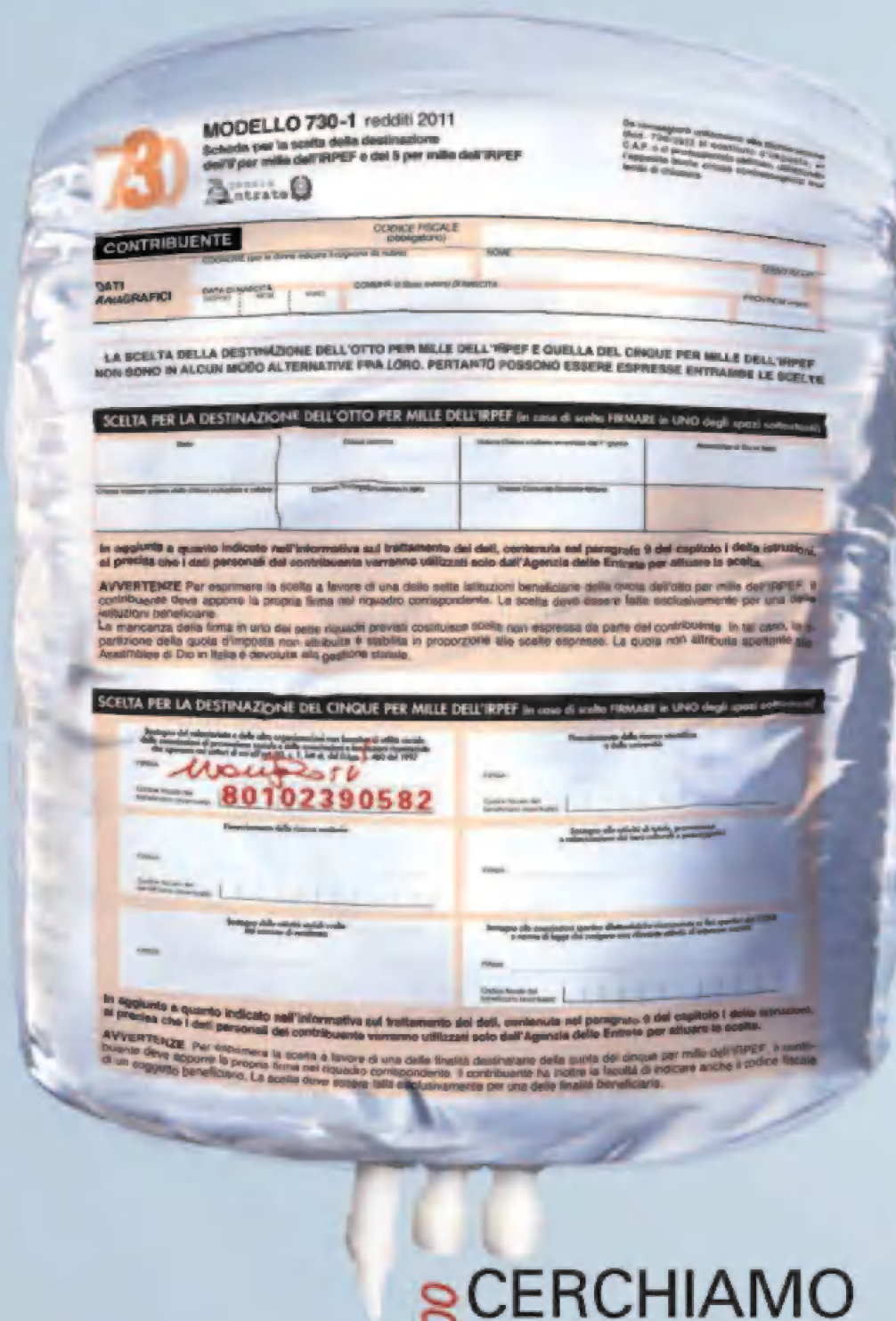
Un esempio di come questa storica azienda sa valorizzare il nostro più grande vino liquoroso sta in questo Marsala di grande personalità: giallo ambrato, luminoso, consistente, ricco e fine nei suoi aromi di frutta secca e frutta matura, di spezie. Il sapore è appena dolce, molto morbido e caldo, ben supportato dalla freschezza dell'acidità. Pieno e rotondo, ha una persistenza molto lunga su note dolci, sapide e minerali. Da meditazione o con pasticceria secca a base di mandorle. Carlo Pellegrino, Marsala (TP), tel. 0923719911 [www.carlopedellegrino.it](http://www.carlopedellegrino.it)

# 7 1/2

**Collio Doc Friulano "Manditocai" 2010**  
13.5% vol. - € 19.50

Interprete sensibile del gusto del consumatore, Livon propone un bianco paglierino intenso, consistente, che intriga l'olfatto con aromi di camomilla,





**5x1000** CERCHIAMO  
DONATORI  
DI REDDITO

**DONA IL 5 PER MILLE ALL'AIL C.F. 80102390582**

Sostieni la lotta contro le leucemie, i linfomi e il mieloma. È una buona azione che non ti costa nulla e che puoi fare con la tua dichiarazione dei redditi. Affinché il tuo contributo sia efficace non devi dimenticare di apporre la tua firma nell'apposito spazio sul modulo della denuncia dei redditi. E, soprattutto, devi trascrivere sullo stesso modulo anche il **codice fiscale** della nostra associazione.

**Puoi effettuare la donazione con il CUD, il 730 e il Modello Unico Persone Fisiche.**

**AIL**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
CONTRO LE LEUCEMIE-LINFOMI E MIELOMA  
ONLUS

Sede Nazionale  
Via Casilina, 5 - 00182 Roma

[www.ail.it](http://www.ail.it)



LE DIVERSE INTENSITÀ DEGLI EXTRAVERGINI

# Fruttati d'Italia

Un tempo esisteva l'olio, e basta. Molto dopo, nei ricettari, si aggiunse "di oliva". Infine, timidamente, si arrivò al più caratterizzante "olio extravergine di oliva". Che però non dice nulla sul profilo sensoriale di ciascun olio e quindi sui giusti abbinamenti da fare in cucina. Così, da qualche tempo, è stata introdotta una ulteriore distinzione, basata su quella particolare sensazione che, annusando l'olio, rimanda alle note olfattive del frutto dell'oliva. Stiamo parlando del "fruttato" (non è, come nei vini, un profumo che ricorda la frutta...) che, secondo l'intensità, può essere leggero, medio o intenso. In base al tipo di fruttato possiamo suddividere gli extravergini in tre grandi categorie, e cominciare a orientarci nella infinita gamma di sfumature dei complessi e variegatissimi oli italiani, al di là delle più sottili sensazioni di mandorla o noce, pomodoro, carciofo o mela... La distinzione nei vari fruttati cambia significativamente l'approccio nell'uso dell'olio in cucina: l'extravergine non è una sostanza grassa tra le tante, ma un vero "ingrediente", che va abbinato nel modo giusto, perché dia il meglio di sé, soprattutto quando diventa importante comprimario ai fornelli. Da questo numero, troverete nel nostro ricettario alcuni consigli per gli abbinamenti.



**LUIGI CARICATO**  
Oleologo e scrittore,  
divulgatore della cultura  
dell'extravergine dirige  
Olio Officina Food Festival.



## LEGGERO



**"Sud"**  
€ 7 (bott. 500 cc)

Con femminile levità Alessandra Paolini ha fuso nel suo "Sud" cultivar di Calabria, Puglia e Sicilia: rarità in terra di fruttati medio-intensi, è delicato, con richiami agli ortaggi. Fluida e subito dolce, di amaro e piccante ne svela poi appena un tocco. Elegante, lievemente speziato, chiude con ricordi di mela e un po' di piccante. Soc. Agr. Doria, Doria (CS), tel. 098172004, [www.agricoladoriasrl.it](http://www.agricoladoriasrl.it)

## MEDIO



**Umbria - Colli Assisi-Spoleto Dop "Olio Flaminio"**  
€ 9 (bott. 500 cc)

Da olive moraiolo in purezza, è un omaggio alla via che portava l'olio di Trevi alla corte dei papi. Verde smeraldo, profumo di carciofo, con accenti erbacei puliti e freschi. Vellutato, si apre con dolcezza su note di mandorla; chiude con amaro e piccante in equilibrio. Soc. Agr. Trevi Il Frantoio, Trevi (PG), tel. 0742391631, [www.olioflaminio.it](http://www.olioflaminio.it)

## INTENSO



**Manavarietale Frantoio biologico**  
€ 15 (bott. 500 cc)

Verde dai riflessi gialli, penetrante all'olfatto, con sentori di carciofo e mandorla, e marcati toni erbacei. Al palato è elegante e morbido, con una buona sensazione di fluidità e freschezza, gusto vegetale di carciofo e toni amari e piccanti armonici e ben dosati. Nel finale mandorla e punta piccante. Az. Agr. Buonamici, Fiesole (FI), tel. 055654991, [www.buonamici.it](http://www.buonamici.it)

## OLIO E CIBO: COME SPOSARLI

**Fruttato leggero** Si accorda con cibi leggeri, freschi, non troppo strutturati, come insalate verdi a foglia tenera, pesci al cartoccio... Delicati, con piccante e amaro lieve, gli oli dal fruttato leggero rispetteranno anche i sapori più tenui.

**Fruttato medio** Con cibi dalla struttura più articolata e dal gusto più deciso, come carni bianche ai ferri, zuppe di funghi... Gli oli dal fruttato medio hanno aromi più pronunciati, maggiore sapidità, sono rotondi ed equilibrati nelle sensazioni amare e piccanti.

**Fruttato intenso** Per i cibi più robusti e con aromi netti e decisi, come verdure grigliate, carni rosse crude e cotte, si privilegiano oli dal gusto potente, con amaro e piccante piuttosto marcati, mai però disarmonici.





ITINERARIO  
IN SARDEGNA

# I tesori nascosti di Cagliari

*Le botteghe di Castello, lo spettacolare mercato del pesce  
San Benedetto, il Caffè della Deledda, l'alta cucina  
di un convento: un ritratto del capoluogo sardo, a tutto sapore*

TESTO CRISTINA BERBENNI FOTO MICHELE BELLA





Da millenni porto di scalo o di arrivo per genti e merci provenienti da ogni dove, Cagliari è un affascinante insieme di anime diverse, memoria di naviganti, dominatori, e persino cuochi, che nei secoli hanno lasciato qui una loro impronta: dai Fenici ai Cartaginesi, dai Romani ai Goti, dai Bizantini ai Pisani e ai Genovesi, dagli Aragonesi ai Savoia. Osservandola dal Golfo degli Angeli, la città sembra un quadro: barche e velieri al porticciolo, il lungomare bordato di palazzi Liberty, le strade e le case che si arrampicano su sette colli, fino a quello più alto sul quale svetta il medievale quartiere fortificato Castello, sorto per volere dei Pisani nel 1258, a cui si può accedere salendo la monumentale scalinata del Bastione Saint Rémy (ma per i pigri c'è un ascensore...), contrafforte sud della cinta di mura difensive. Tra terrazze panoramiche, intrico di vicoli e splendidi edifici nobiliari, Castello custodisce la maggior parte dei musei e dei monumenti storici. Proprio nel cuore del rione, in una suggestiva viuzza, ecco il primo indirizzo da annotare: un palazzetto del 1500 ospita la guest house Residenza Kastrum, cinque deliziose camere e una terrazza con vista spettacolare. Se Castello appaga gli occhi, è però il sottostante quartiere Marina quello che esalta il palato. Seguiteci...

#### Il lungomare dei sapori

È nel rione Marina, a ridosso del porto, che troviamo alcuni dei ristoranti più interessanti della città. Ma anche pasticcerie, laboratori artigiani, enoteche, alberghi di charme. Il quartiere è vivacissimo, multietnico e

“trasversale”, abitato com'è da intellettuali, artisti, professionisti, pescatori e immigrati. Gli imponenti palazzi Liberty e i negozi chic sul lungomare di via Roma sono a pochi passi da scrostate e povere case in vicoli angusti che però da alcuni anni si stanno popolando di bistrot, botteghe e ritrovi alla moda.

Sul viale Regina Margherita, che delimita Marina verso il centro città, c'è Dal Corsaro, dal 1962 elegante punto di riferimento e d'orgoglio della ristorazione cagliaritana, che oggi vede ai fornelli la quarta generazione con il trentenne chef Stefano Deidda, il quale rivisita, con sapienti e inediti innesti, i piatti di terra e di mare che resero celebre il locale di famiglia. Ricette d'alta scuola, in cui tradizione e innovazione non entrano mai in conflitto, come nei *culurgiones* ogliastrini (con ripieno di patate e menta) saltati con burro, erbe fini e pecorino, o come nel dentice arrosto con lenticchie croccanti, scalogno confitato e salsa al vino rosso.

Svoltando da viale Regina Margherita in via Roma, subito una “chicca”: il Miramare, un recente boutique e art hotel 4 stelle in cui si respira un'atmosfera particolarissima (era una casa di tolleranza); è ospitato in un appartamento su due piani di un palazzo del 1830 affacciato sul porto, miracolosamente risparmiato dal bombardamento americano del 1943 che lesionò il 75% del patrimonio artistico e architettonico della città. Gli attuali proprietari, Nicola Mele e Giuliano Bardi, hanno eseguito una ristrutturazione magistrale (durata tre anni), mantenendo pavimenti, infissi, decori e arredi originali.

#### Sopra

Triglie su un banco del mercato comunale San Benedetto, il mercato alimentare civico più grande d'Europa: 8000 metri quadrati su due piani, di cui uno interamente riservato ai prodotti ittici.

#### Nella pagina a fianco

Un caratteristico vicolo del medievale rione fortificato Castello, un tempo sede del governo locale e abitato dalle famiglie aristocratiche e dalle alte cariche ecclesiastiche.





**Sopra**  
Il porticciolo di Marina Piccola, sul lungomare del Poetto, la spiaggia dei cagliaritari.

**A destra, in senso orario**  
Fritto di mare del ristorante La Spinnaker; vicolo nel quartiere storico Villanova; palpo con patate e aceto balsamico della chef Maria Grazia Loda; scorcio della duecentesca cattedrale di Santa Maria Assunta, nel rione Castello.

Poco oltre, proseguendo su via Roma, se si gira a destra in via Napoli si scoprono due indirizzi gustosi: Durke (che in lingua sarda del centro-nord significa "dolce"), dove la famiglia Pala da 60 anni sforna solo dolci tipici locali fatti a mano, senza grassi aggiunti e senza conservanti; e la taverna Principi di Dan, aperta lo scorso agosto, che propone abbinamenti di salumi, formaggi e vini sardi.

#### L'enoteca di oggi e il Caffè di ieri

Sempre in via Roma, superata la darsena e appena imboccato viale Diaz, c'è l'enoteca e winebar Crona, che propone, oltre a vini e mirto, rari distillati, selezioni di formaggi, salumi, mostarde, foie gras, aceti particolari, conserve. Poi, risalendo viale Regina Margherita, si entra a Villanova (il terzo dei quattro quartieri storici cittadini) dove, in piazza Costituzione, c'è un locale carico di storia: l'Antico Caffè, datato 1855, con la gradevole veranda amata da Grazia Deledda e Gabriele D'Annunzio. Antico Caffè è bar, pasticceria e ristorante per intenditori, con le sue specialità a base di tartufi e funghi. Villanova, che in tempi remoti confinava con le campagne ed era abitato da contadini, ora non solo è un rione centrale ma è anche meta dei turisti che desiderano ammirare le numerose chiese che lo punteggiano e soprattutto la basilica bizantina di San Saturnino, contornata da un'area archeologica che ha restituito alcune tombe romane, e degli appassionati di arte moderna che all'Exmà (l'ex mattatoio del 1845, trasformato in centro culturale) trovano sempre interessanti mostre e installazioni.

#### Lo spettacolare mercato San Benedetto

Uscendo da Villanova a nord, all'altezza di piazza San Rocco, ci si immette nel rione San Benedetto. Il suo mercato (8000 metri quadrati su due livelli, il più grande d'Europa) è il regno delle tipicità della cucina sarda. Pasta fresca, formaggi, salumi, frutta e ortaggi, pane e dolci. Soprattutto pesce. Sugeriamo di puntare la sveglia: se si entra al mercato non oltre le 8, lo spettacolo è garantito. È straordinario assistere allo scarico delle casse che contengono crostacei vivi e pescato che mostra ancora qualche guizzo, sentire le grida dei commercianti, osservare l'attenzione "artistica" con cui viene esposta la merce sui banchi. Ma le sorprese gustose non si esauriscono qui. Alcuni indirizzi imperdibili sono proprio nelle strade che costeggiano l'edificio. A cominciare da La spiga e l'uovo in via Cocco Ortu, laboratorio (a vista) e forno che produce pasta fresca e dolci: i classici *culurgiones*, le *fregule* in varie dimensioni, i ravioli fritti di ricotta o di mandorle, i ravioli campidanesi (al ripieno di ricotta, spinaci e zafferano). E poi tante specialità dolci, in prevalenza a base di mandorle: *tiricas*, amaretti al mirto, *pistocheddu*, *pardulas*...

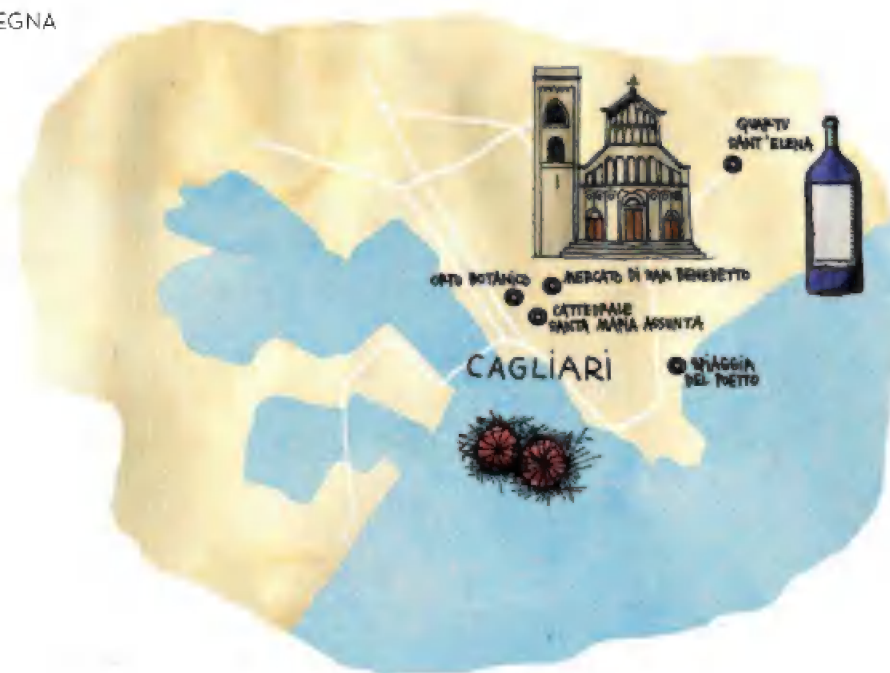
#### L'Orto Botanico e altre meraviglie

Non è invece all'insegna del cibo, bensì è caratterizzato da antiche vestigia, dai riti sacri e dalla presenza dell'Orto Botanico, il quarto quartiere storico cagliaritano, Stampace, che "sale" dal lungomare di ponente. Custodisce splendidi resti di epoca punica e romana (tra









A destra, in senso orario: Ratalo di coniglio con pistacchi e insalatina di fichi secchi marinati in Anghelu Riju, specialità dello chef Stefano Deidda del ristorante Dal Corsaro; un tipico dolcetto alle mandorle; maiolino arrostito, guarnito con rametti di mirto, del ristorante Convento San Giuseppe; un angolo dell'Orto Botanico.

cui un anfiteatro), opere rinascimentali e barocche e la settecentesca chiesa di Sant'Efisio, il martire al quale il rione e l'intera città ai primi di maggio dedicano da oltre tre secoli quattro giorni di grandiosi festeggiamenti. Di tutt'altro tenore è l'interesse che può suscitare la visita dell'Orto Botanico, creato nel lontano 1866 su un'area di cinque ettari con particolarità microclimatiche che hanno favorito la crescita e la conservazione di circa 2000 specie, tra cui numerose piante tropicali. Alberi e fiori rappresentano del resto una sorta di fil rouge che lega tutte le zone di Cagliari, una delle città più verdi d'Italia, in cui abbondano soprattutto jacarande, lecci, pini marittimi e palme.

#### Ricette d'autore, tavole d'atmosfera

E infatti jacarande, pini e palme colorano e ombreggiano (qui il clima è già piacevolmente estivo) i tavoli all'aperto o i giardini interni di molti ristoranti, specialmente di quelli che si trovano fuori dal centro storico, come per esempio Lo Spinnaker, con la sua bella terrazza affacciata sul porticciolo della Marina Piccola, lungo la spiaggia del Poetto. Ma non sono solo il profumo di salsedine e il suono della risacca ad avvolgere chi pranza allo Spinnaker; giocano un ruolo fondamentale anche i piatti realizzati dalla chef Maria Grazia Lodo, che dal 2007 regna nella cucina del locale. Tra le sue eclettiche creazioni, da provare il budino di carciofi con salsa di crescione e bottarga, il flan di pecorino con bottarga di muggine Dop di Cabras, la spuma di torrone di Tonara con salsa di gianduia e canditi.

Ben diversa l'atmosfera che si respira in un altro ristorante, anch'esso distante dal cuore della città e immerso tra lentischi e mirto: è il Convento San Giuseppe, indirizzo nuovo di zecca (è stato inaugurato ai primi di marzo) in un edificio di grande fascino, risalente al 1200, monastero appartenuto ai Benedettini e poi, dal 1650, ai Padri Scolopi. Prima di diventare ristorante aperto al pubblico, il convento era già da una ventina d'anni richiestissima location per eventi d'alto livello. La "castellana" è Luisa Carcangiu Bayre, signora colta e raffinata il cui bisnonno nel 1869 acquistò il monastero per farne la residenza di famiglia. Qui lo chef Bruno Pinna prepara

prevalentemente i piatti del territorio, aggiungendo a volte note e presentazioni fantasiose che regalano autentica emozione agli occhi e al palato. Una cucina che non si dimentica facilmente. Come, del resto, quella di un altro elegante locale decentrato: Da Cesare, ristorante del Caesar's Hotel, dove, accanto alle ricette della tradizione di terra, imperano ostriche, astici, bottarga, ricci e altre infinite prelibatezze del mare di Sardegna.

#### INDIRIZZI UTILI

##### BOTTEGHE

###### Pasticceria Durke

via Napoli 66,  
tel. 070666782,  
www.durke.com

###### Enoteca Cronto

viale Diaz 21, Cagliari,  
tel. 0706670212,  
www.crontoenoteca.it

###### Pastificio La spiga e l'uovo

via Cocco Ortu 53,  
tel. 070497371

##### RISTORANTI

###### Dal Corsaro

viale Regina Margherita 28,  
tel. 070664318,  
www.dalcorsaro.com

###### Principi di Dan

via Napoli 77,  
tel. 0702047031,  
www.principididan.it

###### Antico Caffè 1855

piazza Costituzione 10,  
tel. 070658206,  
www.anticocaffe1855.it

###### Lo Spinnaker

Porticciolo Marina Piccola,  
tel. 070370295,  
www.ristorantelospinnaker.it

###### Convento San Giuseppe

via Paracelso,  
tel. 070503343,  
www.convento  
sangiuseppe.com

###### Da Cesare

via Darwin 2/4,  
tel. 070340750,  
www.caesarshotel.it

tel. 070340750,  
www.caesarshotel.it

##### ALBERGHI

###### Residenza Kasturm

via N. Canelles 78,  
tel. 3480012280,  
www.kasturm.eu

###### Hotel Miramare

via Roma 59,  
tel. 070664021,  
www.hotelmiramarecagliari.it

###### Hotel Regina Margherita

viale Regina Margherita 44,  
tel. 070670342,  
www.hotelregina  
margherita.com

##### MERCATO CIVICO

###### SAN BENEDETTO

via Cocco Ortu,  
aperta dalle 8 alle 14,  
chiuso domenica,  
www.mercatosan  
benedetto.com

##### ORTO BOTANICO

viale Sant'Ignazio da  
Laceni 9, tel. 0706753512

##### INFO

###### Consorzio Sardegna

###### Costa Sud

tel. 070307982

www.sardegna sud.it

###### Comune di Cagliari

www.visitcagliari.it

#### UNA CANTINA TUTTA "ROSA"

A Quartu Sant'Elena (3 km da Cagliari) le cugine Mariangela Perra e Anna Rita Fois, sfidando mentalità ostile e difficoltà, nel 1994 hanno creato la piccola grande azienda Villa di Quartu (tel. 070820947) che produce pochi ma pregiati vini: su tutti il Poetho (Vermentino Doc), il Parillias (Cannonau Doc) e l'Igt Cepola. Nei 24 ettari della proprietà vengono coltivati inoltre uve da tavola e ortaggi che, come i vini, sono venduti direttamente al pubblico nelle cantine in via Garibaldi 39 e 90.







In edicola

# Primavera: tempo di relax, natura, sapori veri

NUOVO  
NUMERO

## LA CUCINA ITALIANA

*viaggi*

30 pagine

Il Levante,  
il Ponente,  
le tavole  
di Genova

**PRIMAVERA  
IN LIGURIA**



**IN PUGLIA** per masserie **CATANIA** la buona  
Castelli e cantine del **GARDA** Magica **CORNOVAGLIA**  
Un rifugio di charme in **COSTA AZZURRA**  
**20 WEEKEND** Marsala, Napoli, Venezia, Praga...  
**40 INDIRIZZI IN ITALIA** Alberghi, ristoranti, agriturismo





## dossier liguria



## weekend

### Le proposte del nuovo numero

La **Cucina Italiana Viaggi** vi svela i segreti della **Liguria**: le spiagge e gli uliveti, le tavole e i prodotti della tradizione, i vini e le ricette regionali. In più, **5 itinerari** in Lombardia, Puglia, Sicilia, Francia e Inghilterra, e proposte per **20 weekend** e piccoli viaggi in Italia e nella vicina Europa. E per trascorrere la bella stagione all'insegna del gusto, più di **40 indirizzi** tra alberghi, ristoranti, agriturismi e botteghe di cose buone.



## guide



## itinerari





# Della cucina non si butta nulla

*Le ricette di recupero, dal riso al salto alla ribollita, erano tipiche della civiltà contadina. Ma in tempi di crisi (e sostenibilità ambientale) tornano di moda. Anche perché c'è più gusto in una polpetta che in un menu a tre stelle*

TESTO **LEONARDO ROMANELLI**



Gli avanzi. Dove finiscono oggi i nostri avanzi, ciò che resta nel piatto o che languisce in mezze porzioni in frigorifero, spesso tappa intermedia tra la tavola e una fine ingloriosa? L'avessero saputo i nostri nonni, che il destino degli "avanzi di cucina" (espressione del tutto sconosciuta nelle vecchie famiglie contadine) era la pattumiera, si sarebbero alquanto scandalizzati. Perché in passato, ciò che restava di una preparazione culinaria diventava ingrediente fondamentale per una nuova ricetta. Bastava la fatica del lavoro dei campi a rendere consapevoli di quanto era prezioso quello che si otteneva dalla terra; e inoltre c'era scarsità di cibo, in case spesso ben più affollate delle nostre. Dunque erano da sfruttare al massimo le potenzialità dei vari alimenti, ben oltre la prima cottura: ecco perché, nella tradizione gastronomica italiana troviamo un gran numero di ricette definite di "recupero". Preparate cioè con quello che avanzava.

L'esempio più illuminante è il bollito: la carne aveva un forte valore simbolico, poche volte compariva sul desco familiare e quindi, per rispetto della stessa, doveva essere sfruttata al massimo; si cominciava allora a lessarla con tutti gli odori, affinché trasferisse il suo sapore al liquido di cottura, ottenendo il brodo, da impiegare per minestre e risotti. Esaurita questa funzione, poteva essere tritata finemente e mescolata a patate lessate ed erbe aromatiche per confezionare polpette: un vecchio detto definiva quelle del contadino le polpette del "signor Pelliccia, con molte patate e poca ciccia!", a testimoniare quanto prezioso fosse l'animale macellato. Altrimenti, sempre tritata, la carne si utilizzava per confezionare frittate, uno dei piatti cardine dell'alimentazione del passato: con le uova si fornivano proteine a



**A destra**  
Fabio Picchi, chef  
toscano, maestro nel  
riutilizzo degli avanzi  
e autore di un manuale  
di cucina di recupero.

**A sinistra**  
Le polpette, ricetta  
d'ecceellenza per  
recuperare il bollito  
e i ritagli di carne.



basso prezzo e la frittata, lasciata sempre umida al suo interno, permetteva un largo consumo di pane da intingere, cosa che non poteva succedere, per esempio, con l'uovo sodo, considerato un consumo da nobili, vista la sua incapacità di saziare la fame.

La carne del bollito aveva però la sua esaltazione nella cosiddetta "francesina", nome che indica la preparazione del lessso rifatto con le cipolle. Il nome ricorda una preparazione tipica d'Oltralpe: la *soupe d'oignon*. Solo che in questo caso le cipolle, brasate a lungo con olio e pomodoro, accoglievano i ritagli di carne, che venivano poi fatti stufare a lungo, per rendere il sapore più deciso. Il copioso condimento di pepe nero giustificava poi un'adeguata bevuta di vino rosso. Altre varianti di reimpiego: nel ripieno di ravioli e cannelloni, ottima base per una farcia saporita, resa morbida da besciamella densa.

Se la carne era rara e costosa, il riso era certo più accessibile, ma non per questo da buttare. È di tradizione meneghina il recupero del risotto, che rinasce dalle proprie ceneri in veste nuova e persino più golosa quando lo si propone al salto, cotto in padella con burro finché si forma una crosta croccante in superficie. Ma la preparazione che è davvero comune a tutto il Nord Italia è la polenta, uno dei fondamentali dell'alimentazione rurale, soprattutto nella fascia prealpina, dalla Valtellina alle valli bergamasche, e in tutto il Veneto, dove spesso diventa bianca. Se già il condire la polenta con burro e formaggio veniva considerato un lusso, sono gli utilizzi successivi che stupiscono per fantasia: grigliata per accompagnare salumi, frittata per unirsi a carni e verdure, pasticciata con formaggio e gratinata in forno a costituire un primo sontuoso, oppure ammorbidita

nel latte, piatto preferito da bambini e anziani. Ricchissimo anche il capitolo zuppe, che rappresentano un vero manuale di sopravvivenza: uno degli esempi più classici ci porta in Toscana, con la ribollita. La partenza è quella di una minestra di verdure, con il cavolo nero e i fagioli a far da protagonisti; ciò che rimaneva veniva addizionato di fette di pane toscano raffermo e posto nuovamente in cottura, ottenendo così una minestra di pane. Ulteriore bollitura ed ecco che la minestra si trasforma in una sorta di crema, che prende il nome appunto di ribollita: recupero all'ennesima potenza, insomma! Oggi gli chef più famosi la ripropongono alleggerita, rivisitata, modernizzata, nei loro menu creativi, persino come impasto per ravioli di pasta fresca: e ci risulta difficile ricordare la ribollita come principe dei piatti di recupero e simbolo della passata indigenza.

Abbiamo detto del pane. Ecco un altro prodotto che, per la sua storia sacrale, non doveva mai essere gettato. Oggi il suo costo è accessibile a tutti, il suo consumo anzi si sta riducendo a favore di altri più raffinati prodotti da forno, e non ci facciamo scrupolo di disfarcene quando avanza. Ma impressiona l'elenco di antiche preparazioni nelle quali il pane vecchio tornava protagonista. A partire dal pangrattato fatto in casa, per continuare con gli gnocchi di pane, dalla consistenza morbida, dolci o salati; e con la mollica che bagnata nel latte diventa l'ammorbidente ideale di frittate o crocchette di vario genere. La moda dei crostoni di pane con verdure e formaggi, presenti nei menu degli attuali wine bar; infine, è mutuata dalle bruschette e fettunte preparate in passato con il pane raffermo. Ma a tutti quei giovani che affollano i moderni happy hour, non ditelo che stanno mangiando avanzi.

## AVANZI DI CARTA IL PANE DI IERI È BUONO DOMANI



Olindo Guerrini, poeta ed erudito, amava scrivere di cibo. Forse perché di cibo, sulla sua tavola, ne arrivava ben poco: magro lo stipendio di direttore della biblioteca universitaria, e ancor più magri i tempi di guerra. Guerrini morì a metà del primo conflitto mondiale, nel 1916, e solo due anni dopo vide le stampe la sua ultima opera, *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, oggi presente nella biblioteca digitale di Accademia Barilla ([www.academiabarilla.it](http://www.academiabarilla.it)). Se la guerra giustificava allora ogni espediente per risparmiare, oggi ci mette del suo la crisi, o forse una nuova coscienza ecosostenibile. Negli ultimi anni la bibliografia "degli avanzi" si è arricchita di molti titoli, a partire da *Il libro delle*

*frattaglie* (Romano Editore), scritto da Leonardo Romanelli, critico gastronomico toscano (o autore del servizio qui accanto). Toscano, chef e fondatore del Cibreo, è anche Fabio Picchi, personalità brillante che ha scritto un manuale "autobiografico" sul risparmio in cucina, *Senza vizi e senza sprechi* (Mondadori). E citiamo ancora le guide pratiche *Creare con gli avanzi di cucina* (Antonio Vallardi Editore) e *Il gourmet degli avanzi*, di Fabiano Guatteri e Allan Bay (Touring Club Italiano). Mentre un'analisi più critica, con approfondimenti su biologico, km zero, smaltimento dei rifiuti, è fornita da *La cucina a impatto (quasi) zero* di Lisa Casali e Tommaso Fara (Gribaudo) e *Meno 100 chili di Roberto Cavallo* (Edizioni Ambiente). Ma per chi vuole davvero meditare sul significato del cibo e degli avanzi, la lettura fondamentale è *Il pane di ieri* (Einaudi), autobiografia di uno dei nostri più illuminati teologi, Enzo Bianchi. **[paolo paci]**



# Ma cosa bisogna mangiare per essere uomini duri?

*In Islanda squalo decomposto accompagnato dalla Morte Nera. In Giappone soia fermentata al sapore di pneumatico. Ma il peggio viene in Sardegna...*

TESTO NICOLA LECCA

Cibo come prova di coraggio: occasione per mostrarsi sprezzanti del disgusto, capaci di trangugiare qualunque cosa pur di sottolineare la propria virilità. Nei tempi antichi capitava fra i vichinghi e i gladiatori: oggi è diventata una moda da intellettuali e benpensanti. In un esilarante video che spopola da tempo su YouTube, lo chef superstar Gordon Ramsay sfida il giornalista James May a inghiottire quelli che lui ritiene i tre cibi più agghiaccianti della gastronomia mondiale: un macabro liquore del Laos con tanto di serpente sotto spirito, il membro di un toro e, dulcis in fundo, un tocchetto di Hákarl della Groenlandia: carne di squalo decomposta sotto la sabbia e appesa ad asciugare al vento. Un sapore aggravato da una fragranza di ammoniaca molto vicina a quella di certi detersivi per il bagno. Senza contare che la carne di questo squalo dei mari del Nord, da cruda, è velenosa! Lo chef statunitense Anthony Bourdain l'ha definito il cibo più disgustoso che gli sia mai capitato di assaggiare (mentre in Islanda la carne di Hákarl viene considerata un alimento leggendario, ricco di tradizione e di mistero, una prova di coraggio sul filo del masochismo).

La gastronomia islandese vanta un altro inquietante prodotto: una grappa di patate fermentate e aromatizzate col cumino, quanto di meglio per anestetizzare la bocca prima di cimentarsi con il revoltante sapore dell'Hákarl. Il suo nome, Brennivín, significa "vino che brucia", anche se gli islandesi preferiscono chiamarlo la Morte Nera. Questo superalcolico è un vero e proprio orgoglio nazionale, celebrato perfino dal premio Nobel per la letteratura Halldór Laxness che nel suo romanzo *Sotto il ghiacciaio* (pubblicato in Italia da Iperborea) scrive: "Ma che Dio abbiamo noi islandesi, a parte la nostra Morte Nera?". Un drink senza scampo, insomma: che non a caso appare in film come *Kill Bill II*, oltre che in una lunga serie di canzoni popolari islandesi. La sua bottiglia verde e l'ingenua etichetta vintage in bianco e nero, con la sagoma dell'Islanda in bella vista, l'hanno reso un oggetto di culto presso i collezionisti di superalcolici in bottiglietta.



**A sinistra**  
Nonostante siano rudi uomini della foresta, anche Asterix e Obelix rimangono sconvolti davanti a un formaggio della Corsica (Asterix in Corsica, 1973). In tutto il mondo, molti alimenti rappresentano vere prove di coraggio.

In un esilarante articolo pubblicato sul *Wall Street Journal*, Rachel Herz si diverte a elencare altri cibi disturbanti. Come il *Nattō* giapponese, un alimento prodotto dalla soia fermentata che a suo parere ha una consistenza aliena e un sapore in bilico tra l'ammoniaca e il copertone bruciato. Un piatto astruso che i bambini giapponesi mangiano stoicamente a colazione: perché sanno che è ricco di proteine.

Ma la gastronomia non dovrebbe servire a deliziare il palato e ad appagare il senso del gusto? Certo: nella maggior parte dei casi è così, ma bisogna ricordare che si tratta comunque di una questione antropologica. Per esempio, il formaggio Stilton, che per gli inglesi rappresenta una raffinata sinfonia di sapori, risulta disgustoso agli asiatici; così come *su casu martzu* (il formaggio sardo abitato da larve vive della mosca casearia), che per i pastori dell'isola rappresenta il non plus ultra della loro arcaica gastronomia, è considerato immangiabile dalla maggior parte delle persone. E non solo in Oriente.

## LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

**Inchiostri** Ricercatori dell'università di Exeter hanno sviluppato la prima stampante 3D a cioccolato. Per il momento non è adatta all'uso domestico, ma destinata all'industria dolciaria. La difficoltà maggiore è mantenere la temperatura di flusso del cioccolato.  
**Diete** Successo a Tokyo per il ristorante Tanita, di proprietà di un produttore di bilance pesapersone: solo 500 calorie in ogni menu e un cronometro che controlla che si resti a tavola almeno venti minuti, contro i dieci cui sono abituati i giapponesi a pranzo.  
**Km 0/1** Architetti francesi hanno progettato palazzi in cui coesistono abitazioni, uffici, serre e negozi di frutta e verdura. Le prime città ad averne saranno Parigi, Strasburgo e Digione.  
**Carote** Fino al 1720 erano viola. Sono state rese arancioni dagli olandesi in onore della dinastia regnante, gli Orange, tramite selezioni di sementi.  
**Km 0/2** L'acquisto diretto dai contadini in Italia è cresciuto del 53%: in pochi anni sono nati 878 farmer's market. Primo il Piemonte, con 2500 produttori.  
**Movie food** In America e Inghilterra cresce la moda della cena al cinema. Consentite solo pietanze che si possono mangiare al buio e in silenzio, senza disturbare la visione, con dita, forchetta e cucchiaino.

Fonti: Ansa, Focus, Geo, la Repubblica, Le Monde, La Stampa, The Guardian Weekly



# Il trionfo dei sensi

*Giuseppina Torregrossa racconta storie di donne. E di sapori siciliani. Dolci, magici, sensuali. Come la sua interpretazione ricca della caponata*

TESTO MARINA BAUMGARTNER

La cucina? "Un momento di grande sensualità. Cucina e sesso sono due bisogni primari per la sopravvivenza dell'individuo e quella della specie, con la propria cultura e fantasia si possono trasformare in momenti di grande sensualità e forte richiamo erotico. Mescolare e impastare sono azioni erotiche, di grande fascino". Giuseppina Torregrossa, medico, scrittrice palermitana, ha scoperto da poco la passione per le ricette della sua terra, che grondano di sapori profumi colori e sensualità. È nato così *L'Assaggiatrice*, primo di tre romanzi in cui le protagoniste hanno tutte uno stretto legame col cibo. Qui Anciluzza cuoce e ama con la stessa passione, donando il cibo che cucina e il suo corpo, due mezzi per sopravvivere e vivere; nel *Conto delle Minne*, che deve essere pari, due seni e due dolci per ogni fanciulla, Agata, rapita dal profumo di ricotta e cioccolato della cucina della nonna, impasta e ascolta fantastici racconti, quasi come un rito religioso; in *Manna e miele, ferro e fuoco*, l'ultimo libro uscito da pochi mesi, Romilda utilizza i cibi come se fossero magici, usa il miele come consolazione per i periodi bui della vita: nell'800 questi elementi erano carichi di facoltà terapeutiche. Il mannitolo (la manna) poi era l'unico

dolcificante naturale usato per diabetici. A Castelbuono nelle Madonie il pasticcere Fiasconaro faceva il panettone Mannetto, usando la manna, resina raccolta dai frassini del Parco delle Madonie, e presidio Slow Food, come dolcificante; oggi con la manna fanno un torroncino.

Nei libri della Torregrossa le ricette, intrecciate a fantastiche storie di vita vissuta, sono quelle tradizionali di famiglia, delle amiche più care; unica modifica, una drastica riduzione dell'uso di aglio e cipolla.

Le sue protagoniste sono tutte donne: in cucina è meglio una donna o un uomo? "La cucina quotidiana di solito viene svolta da donne. La società sta cambiando, ma fino a 20 anni fa la cucina era il loro regno e per far quadrare il bilancio ci vuole solo una donna con i suoi mille talenti! Le donne hanno la costanza di prendersi cura della famiglia per tutta la vita: una capacità legata anche agli estrogeni, ormoni della resistenza".

Il cibo sensuale per eccellenza? "La caponata, trionfo della gola e della sensualità. Nella caponata delle famiglie aristocratiche siciliane c'erano la carne e i fegatini, era molto ricca. La mia personale versione prevede l'aggiunta di carpaccio di spada tagliato sottile e marinato con bucce d'arancio".



foto: Cubi Images

LETTO E MANGIATO

## Nostalgia del ragù. Freddo

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

**Aldo Buzzi (Como, 1910 - Milano, 2009), nella asciuttezza proverbiale dei suoi scritti, ha dettato le linee guida di un'intera estetica letteraria con un semplice, lapidario giudizio: "Lo scrittore che non parla mai di mangiare, di appetito, di fame, di cibo, di cuochi, di pranzi mi ispira diffidenza, come se mancasse di qualcosa di essenziale".**



"Quando ero piccolo, i denti d'oro, gli occhiali, la pancia mi sembravano segni di importanza, di bellezza. Al posto della pancia degli adulti avevo un buco, simbolo del fatto che non contavo niente, non avevo peso, autorità.

Alla una i primi bagnanti cominciavano ad avviarsi verso la pensione. L'uomo con la pancia, denti d'oro e occhiali chiamò con un cenno il bagnino e si fece portare, lì in poltrona, sulla riva del mare, un piatto di pastasciutta. Abbondante. Al pomodoro. Con molto formaggio.

Forse gli spaghetti che il bagnino serviva sulla spiaggia non erano al dente. Ma che importava, con la fame che veniva dopo il bagno? Seguivo con gli occhi sbarrati ogni forchettata che, arrotolata a perfezione, passava dalla fondina ai denti d'oro; sentivo il sapore del pomodoro come se lo avessi avuto in bocca...

Poi è venuta l'età della conoscenza (degli spaghetti al dente) e infine quella delle crisi.

Ogni tanto sono preso da una violenta nostalgia della cucina delle mense (collegio, caserma, ufficio, ospedale), di un piatto di pasta 'alla rovescia'.

Corro in una trattoria qualunque, mi siedo, e senza nemmeno leggere la carta ordino uno spaghetti al ragù. Non lo chiedo espresso, e questo significa che sarà stracotto; e lo chiedo al ragù, che normalmente considero un sugo da evitare, perché in quel momento il ragù è l'unico sugo che desidero. Vorrei persino gridare al cameriere: "Mi raccomando, nel piatto freddo!" ma non ce n'è bisogno, il piatto arriverà gelato. Divorati gli spaghetti stracotti al ragù... la crisi è passata. Per un bel pezzo tornerò a chieder gli spaghetti espressi, al dente, e a protestare se non lo saranno".

(Aldo Buzzi, *Stecchini da denti*, Ponte alle Grazie)





*m'innamoro di te*

Succede anche questo:  
ci si può "innamorare" in cucina.

Quando cerchi la soluzione per preparare un piatto davvero speciale e vedi il prodotto perfetto per le tue esigenze, ti illumini, lo prendi e non lo lasci più.

Succede con i prodotti **Dinamic Italia**: una gamma completa per **cucinare, cuocere e conservare** ogni tipo di alimento.

**E allora, viva la cucina!**

Il tuo impegno e la tua passione saranno premiati con questi prodotti che sono proprio un amore.

**L'ideale per risultati sempre perfetti.**

 acquista subito su [www.dinamicitaliashop.it](http://www.dinamicitaliashop.it)

**DINAMIC ITALIA**

Fidenza (P) - Italy - [www.dinamicitalia.com](http://www.dinamicitalia.com) - [info@dinamicitalia.com](mailto:info@dinamicitalia.com)

 seguici su  
**facebook**



#### LACCATI 2in1®

Teglie laccate in alluminio per cottura in forno tradizionale e microonde.  
Ideali per marinature e cotture sottosale dei cibi.



#### SAC-COTTO®

Sacco per cottura a vapore, bagnomaria, forno tradizionale e microonde. Pratico nel suo formato.

#### TEGLIE BONTÀ&RELAX®

Teglie in alluminio per cottura in forno tradizionale. Robuste e pratiche, permettono di portare i cibi direttamente in tavola dopo la cottura.

#### MAGICOFILM®

Film ideale per la cottura e la conservazione di cartocci. Puoi preparare i tuoi piatti in anticipo, conservarli in frigo o freezer e cuocerli in forno tradizionale o microonde poco prima di servirli.



#### MAGICOFILM® ORO

Nuovissimo Film accoppiato che ti permette di congelare, arrostiti, cuocere in forno o al vapore. Il lato oro è antiaderente, extra resistente, super estetico. Ideale per cibi marinati e sottosale. Il lato alluminio protegge i tuoi cibi, durante la cottura, da gas, liquidi e calore.



#### PELLICOLA 2in1®

Pellicola trasparente che ti permette di conservare e congelare le tue pietanze e cuocerle nel forno a microonde.

#### CRISTAL FRESCO®

Contenitori per la conservazione in frigo e freezer. Adatti alla cottura in forno a microonde. Lavabili in lavastoviglie.





DAVIDE OLDANI

Allievo di Guiseppe Marchetti, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pisa, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Comerio (MI).

# Il riso, un foglio bianco da firmare



Lo dico sempre: il riso per me è come un foglio bianco, una base, sul quale mi sento libero di disegnare quello che mi piace, di lasciare la mia firma: perché è quello che accompagna il riso a renderlo mio, a definirlo come il risultato di un mio pensiero.

Come prima cosa, quindi, parliamo del "foglio": mi piace utilizzare un riso particolare, un Carnaroli stagionato. Come tale è uno dei pochissimi prodotti non stagionali che uso: essendo stagionato dura per tutto l'anno. Per essere una buona base, neutra e ricettiva e allo stesso tempo ricca del suo proprio sapore, il riso deve essere cucinato senza troppi sapori aggiunti. Perciò, niente soffritto, niente vino bianco: il mio riso nasce nell'acqua e

muore nell'acqua, non nel vino! Per essere leggero, poi, il mio foglio non ama brodi troppo grassi, ma una cottura delicata e rispettosa, con acqua. L'ottima qualità del riso mi assicura di poterlo mantecare con poco burro, sfruttando la sua naturale ricchezza di amido. Solo un cucchiaino di grana grattugiato e un goccio di aceto, per compensare il gusto basilico del riso che richiede un tocco di acidità. Su una base così curata allora sì che posso sbizzarrirmi. E così il riso riprende il suo carattere stagionale, secondo l'ingrediente che scelgo di appoggiargli sopra: carciofo, pomodoro, melone...

Un'altra cosa che tengo a sottolineare è il nome: i miei non sono "risotti", perché con il termine risotto

io intendo più un metodo di cottura che un piatto. Poiché a me interessa porre l'accento sul cibo e non su come è cotto, i miei saranno sempre "risi". E, per primo, sempre l'ingrediente di accompagnamento, la "firma": succede così con il mio "zafferano e riso alla milanese D'O", la mia "ric-evoluzione" del classico risotto alla milanese: un nuovo modo di trattare gli ingredienti principali, esaltandoli tutti, ma principalmente lo zafferano (che sono fiero di acquistare dall'unico produttore del Milanese, Dario Galli: un tassello in più alla milanesità di un piatto simbolo!). Ma a me il riso piace anche solo bollito, accompagnato magari da foglie di insalata arrostita, insaporita con curry, curcuma o cardamomo...

## ZAFFERANO E RISO ALLA MILANESE D'O

Sicuramente è tra i miei piatti più conosciuti... Cuocio il riso facendolo tostare in una casseruola senza grassi e portandolo a cottura con acqua salata. Una volta pronto, lo manteco con burro, Grana Padano 27 mesi grattugiato e un goccio di aceto. Lo zafferano lo lavoro a parte: faccio bollire 2 dl di acqua in un pentolino, lego con 3 g di maizena, levo dal fuoco, faccio scendere la temperatura a 60 °C, aggiungo 8 stimmi di zafferano, un pizzico di sale, poco zucchero e lascio in infusione per 10 minuti prima di utilizzarlo. Il calore moderato rispetterà la loro delicatezza, e otterrò così tre scopi: gli stimmi rimarranno interi, del loro bellissimo rosso, il sapore non si disperderà a causa di lunghe cotture e il profumo conquisterà ancor prima del gusto, con tutta la sua potenza.





## Custodisci i tuoi segreti.



Un anno insieme  
a La Cucina Italiana è un anno  
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite  
e proteggile con l'elegante, esclusiva  
custodia. Ordinarla è facile: basta versare  
**14,90 euro** (IVA e spese di spedizione  
incluse) sul conto corrente postale  
n° **14466205** intestato a **Editrice**  
**Quadratum S.p.A.**, Piazza Aspromonte 13,  
20131 Milano (indicare la causale  
nell'apposito spazio). La custodia sarà  
inviata all'indirizzo indicato nel versamento.



# In dispensa

*Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione*

## Versa e informa

Il semplice gesto di versare e una soffice torta Margherita è subito pronta. Latte, burro, uova, tutti rigorosamente freschi, senza conservanti, coloranti e grassi idrogenati. Cameo propone una gamma di 6 torte soffici da 6 porzioni, adatte per ogni gusto e momento della giornata.



## Senza sprechi

Le confezioni da 100 ml di panna da cucina di Granarolo sono perfette per condire due porzioni. Si aprono, si usano e non ci sono avanzi da... dimenticare in frigorifero.



## Un sorso di frutta

Dodici bustine con 18 g di frutta biologica, senza zuccheri aggiunti. Da Rigoni di Asiago un modo nuovo per avere ottima frutta sempre in tasca. Ciliegie, mirtilli, frutti di bosco, fragoline e albicocche: a ognuno il suo frutto preferito.



## Non solo mozzarella

Due freschi formaggi, da 80 g ciascuno, di saporito latte di bufala. Da Mauri dei "caprini" molto speciali, da mangiare a pasto, per farcire panini, completare gustose insalate o condire pastasciutte.

## Biscotti al bacio

Per l'anniversario della nascita di Gustav Klimt, Lazzaroni ha realizzato la lotta "The sweet kiss", ispirata al più famoso tra i suoi capolavori: Il Bacio. Un'edizione limitata a 3876 pezzi contenente 325 g di biscottini da tè.



## Sani sorbetti

Dalla linea Demeter di Rachelli i sorbetti, certificati dalla Associazione Italiana Celiachia per l'assenza di glutine, sono anche privi di lattosio. Preparati con ingredienti biologici e biodinamici, sono disponibili in 6 gusti.

## Filetti di alta qualità

Materie prime di qualità selezionata e pregiata, lavorazione artigianale, controlli fin dal momento della pesca nei vasetti da 250 g di filetti di tonno, al naturale o sott'olio, della linea Premium di Nastro.romo.





## QUELL'INTENSO AROMA DI FRAGOLA

Ha un'elegante forma conica di dimensione equilibrata. Il colore è rosso deciso. La polpa è consistente e croccante, dolce se pur con basso contenuto di zuccheri. L'aroma è tipico della fragola e il gusto intenso è ben percepibile. Insomma, la fragola Candonga è un frutto dalla gradevolezza totale, piacevolissima da consumare al naturale anche per la sua grande salubrità, un plus di questa varietà, che è particolarmente resistente alle malattie.

[www.candonga.it](http://www.candonga.it)



### KYOCERA AIUTA LA LILT

**Diamo un taglio ai tumori:** almeno metaforicamente si può acquistando un set Kyocera Iishi Ba dedicato alla settimana della prevenzione oncologica della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori. Il set è composto da coltello in ceramica e pela ortaggi, con il manico verde brillante, in vendita al prezzo indicativo di 60 euro; parte del ricavato delle vendite andrà a sostenere la LILT. Le lame in ceramica Kyocera Iishi Ba tagliano senza rilasciare ioni metallici e senza trasportare i gusti.

[www.kyocera.it](http://www.kyocera.it); [www.lilt.it](http://www.lilt.it)

### SENZA GLUTINE MA BUONA PER TUTTI

**Nuovo mix di ingredienti** nella pasta Schär: farina di mais, farina di riso, farina di miglio. Un tris che regala, a chi segue un'alimentazione senza glutine, una pasta che non teme confronti con quelle di grano duro, tanto da poter essere condivisa con la famiglia e gli amici. "Quando l'abbiamo provata siamo tutti rimasti colpiti dalla sua tenuta di cottura e dalla superficie ruvida che valorizza il condimento", ha detto lo chef Gianfranco Vissani. Molti anche i formati e le varianti di questa nuova pasta, dalle classiche penne alle farfalle all'uovo, dagli gnocchetti sardi ai fusilli ai cereali.

[www.schaer.com/pasta](http://www.schaer.com/pasta)



## IL BIO ALTOATESINO VA IN LAZIO

Dopo aver conquistato Roma, i produttori altoatesini di Bio Express hanno aperto un centro di confezionamento e logistico vicino alla capitale, in modo da poter consegnare le loro cassette di frutta e verdura, pane e formaggi, latte e cioccolato in tutto il Lazio, con la solita cadenza settimanale e, nelle zone ZTL, utilizzando un'ecologica bicicletta.

[www.bioexpress.it](http://www.bioexpress.it)



## PRIMA MOUSSE D'UOVO SPRAY



È l'ideale per preparare omelette, carbonare o impanature senza sporcare e velocemente. Eggy è una bomboletta di Eurovo che contiene il tuorlo e l'albume battuti insieme di 6 uova leNaturelle di galline allevate a terra. Può essere conservata, anche una volta aperta, fuori dal frigo per 6 mesi.

[www.uovo.it](http://www.uovo.it)



CONFRONTI SU RICETTE SIMBOLO

# Viva la pizza, in tutti i modi!

Sulla nostra pagina Facebook e sul profilo Twitter abbiamo chiesto ai nostri fan: "Qual è la vostra pizza preferita?". Moltissime le risposte e le ricette che abbiamo ricevuto (quelle che ci hanno più colpito sono pubblicate sul nostro sito, nella sezione [www.lacucinaitaliana.it/levostre ricette](http://www.lacucinaitaliana.it/levostre ricette). Qui sotto le risposte più simpatiche). L'abbiamo preparata anche noi, seguendo il pensiero dello chef Fabio Zago: "La pizza ha le cinque caratteristiche che ogni piatto dovrebbe avere: è sana, buona, bella, economica, facile da consumare. La mia preferita è fatta con pasta a lievitazione naturale, appena condita con pomodoro cotto profumato di basilico o origano. Poi, a metà cottura, mozzarella a fettine sottili, a volte acciuga. Semplice!".



## LA PIZZA DI ZAGO

**Dosi per:** 2 teglie - **Tempo:** 1 ora più 3 ore di lievitazione

**Ingredienti:** farina 00 500 g - semola rimacinata 100 g - acqua 220 ml - latte 100 ml - olio 30 g più un po' per ungere - sale fino 12 g - zucchero 10 g - lievito di birra 12 g - salsa di pomodoro profumata con origano 400 g - mozzarella vaccina a fettine 400 g

### Procedimento

Impasto acqua e latte alla temperatura di 35-40 °C con zucchero, lievito sbriciolato, farina e semola, per 20'. Aggiungo il sale e incorporo l'olio. Sul tavolo formo una palla liscia e la metto in una bacinella ben unta d'olio; ungo anche la pasta e la copro con la pellicola. Faccio lievitare per 2 ore, sino a quando quasi raddoppia di volume, poi la divido a metà per stenderla su 2 teglie da forno ben unte; la stendo sottilmente e in modo uniforme, con le dita della mano ben unte anch'esse, ma senza strapparla o bucarla, delicatamente. Condisco la superficie con la salsa di pomodoro. Faccio lievitare le pizze ancora 1 ora e comunque sino a raddoppio del volume. Inforno le pizze per 10' a 220 °C, senza ventola. Le estraggo dal forno, le ricopro con le fettine di mozzarella e le cuocio per altri 10'.

## QUAL È LA VOSTRA PIZZA PREFERITA? LE RISPOSTE DEI NOSTRI FAN

### FACEBOOK

**Cinzia**

LA MIA!!! inteso come quella che faccio a casa mia, non so se ha un nome... :-P ... Pasta per pizza, sugo di pomodoro, cipolle di Tropea stufate in padella, olive nere, mozzarella di bufala Dop. D'estate ci metto anche il basilico fresco, se no origano. Questa è quella che faccio spesso, poi ne ho altre versioni.

**Paola**

Al Crostino... acciughe, mozzarella ed eventualmente fuori dal forno qualche fetta di prosciutto crudo. E poi purtroppo... anche tutte le altre!!!

**Anna**

Sarò banale ma la Margherita... e, scusatemi, come la fanno a Roma, bassa e croccante. Se faccio varianti al limite Napoli o bianca con zucchine o con fiori di zucca... meno elaborata è meglio è.

### TWITTER

**@Massimo**

Tempo fa preparai questa... niente male! Pizza alle erbe, cotechino alla Champagne e Branzi Dop.

**@Lorenzo**

Pizza Margherita :)

**@Giulia**

La mia pizza è sempre quella Napoletana con i bordi alti e condita con salsiccia e friarielli! Se si potesse gustare in riva al mare poi...



Il nostro chef Fabio Zago in versione pizzaiolo: "Le mie pizze sono ben cotte, hanno il colore giusto, pasta croccante fuori, morbida dentro".



# La Cucina Italiana

## Direttore responsabile

Paolo Paci - ppaci@quadratum.it

## Ufficio Centrale

Emma Costa (capeservizio attualità) - ecosta@quadratum.it

Maria Vittoria Dalla Cia (capeservizio gastronomia) - vdalla@quadratum.it

## Redazione

Laura Forti - lforti@quadratum.it

Angela Odone - adone@quadratum.it

Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it

## Ufficio grafico

Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it

Sara Di Molfetta - sdmolfetta@quadratum.it

## Photo Editor

Elena Villa - evilla@quadratum.it

## Cucina sperimentale

Joëlle Néderlants - jnedelants@quadratum.it

Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,

Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopia

## Segreteria di redazione

Cucina@quadratum.it

Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it

Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it

## Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum

Cristina Berbeni, Patrizia Cazzola, Cristina Chioldi, Francesco Sangalli

## Progetto creativo

SM Associati - www.sm-work.com

## Art Direction

Davies Costacurta e Marco Velardi

## Grafica

Pietro Malacarne (SM Associati)

## Hanno collaborato

Yoel Abarbanel, Giovanna Baseggio, Marina Baumgartner, Luigi Caricato,

Fulvia Carmagnini, Giorgio Donegani, Fabrizio Fedele, Thibaud Herem,

Karin Kellner/2DM, Nicola Lecca, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo,

Marzia Nicolini, Davide Oldani, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily

Robertson, Leonardo Romanelli, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa

(revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati,

Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Olimpia Zagnoli

## Per le foto

Michele Bella, Alessandro Castiglioni, Contrasto, Cuboimages, Sonia Fedrizzi,

Maurice Haas, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Francesca Lotti, Olycom,

Araceli Paz, Beatrice Prada, Ludovico Sagramoso Sacchetti, Roberto Savio,

Alvise Silenzi, Sime, Monica Vinella

## Corporate Publisher

Roberta Corenzi

## Brand Director

Anna Prandoni

## Consulenza editoriale

Paola Ricas

## Product manager

Giovanna Resta Pallavicino



N. 5 - Maggio 2012

Rivista mensile - Anno 83°

## IN COPERTINA

Foto di Riccardo Lettieri

Ricetta di Sergio Barzetti

## La Cucina Italiana

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012

by Editrice Quadratum S.p.A.

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano

Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544

E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

## ABBONAMENTI

Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale

Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale

## MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202.

Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a:

Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di

credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.

L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

## SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999

(0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia

in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049;

fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it

Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A.

P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.

Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl

Ufficio privacy: via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

## SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it

Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;

custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

## Concessionaria esclusiva di pubblicità

Il Sole 24 ORE S.p.A. - System

Direzione e Amministrazione

Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano. Tel. 02 3022.1/3837/3807;

Fax 02 3022.3214, e-mail: direzioneegeneralesystem@ilsale24ore.com

## Filiali

Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1,

Tel. 02 3022.3842/3859, Fax 02 3022.3951.

filiale.milanolombardia@ilsale24ore.com - Emilia-Romagna e Marche:

40126 Bologna, Via Goltz, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717,

filiale.bologna@ilsale24ore.com - Nord-Ovest: 10129 Torino,

C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.

torinoenordwest@ilsale24ore.com - Triveneto: 35137 Padova, Gall. Borromeo,

4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsale24ore.com

Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100,

Fax 06 6756715, filiale.centro@ilsale24ore.com - Sud: 00185 Roma,

P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.

sud@ilsale24ore.com

Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/3527,

Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsale24ore.com

## Uffici

Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905,

Fax 010 581478, filiale.torinoenordwest@ilsale24ore.com

Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.

torinoenordwest@ilsale24ore.com - Napoli: 80138 C.so Umberto I, 7,

Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsale24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.

Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.

Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pa. SpA, Via E. Bugatti,

15 - 20142 Milano. Distribuzione estero: Sole Agent for Distribution Abroad

A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A., Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano

(Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

# 4 numeri gratis!

ABBONATI ONLINE  
COLLEGANDOTI AL SITO  
[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



Questo periodico è iscritto  
alla Federazione Italiana  
Editori Giornali



Richiesto per il 2012  
Accertamento  
Diffusione Stampa



## Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: [www.lacucinaitaliana.it/partner](http://www.lacucinaitaliana.it/partner)

### Alessi

Tel. 0323868611  
[www.alessi.it](http://www.alessi.it)

### Alexa Lixfeld

in vendita su  
[www.yoox.com](http://www.yoox.com)

### Ancap

Tel. 045515495  
[www.ancap.it](http://www.ancap.it)

### Andrea Brugi

Tel. 0564602854  
[www.andreabrugi.com](http://www.andreabrugi.com)

### Argenteria Schiavon

Tel. 0422608860  
[www.schiavon.it](http://www.schiavon.it)

### Argenterie

Giovanni Raspini  
Tel. 0575410330  
[www.raspini.it](http://www.raspini.it)

### Arnolfo Di Cambio

Tel. 0577928279  
[www.arnolfo  
dicambio.com](http://www.arnolfo<br/>dicambio.com)

### Arzberg distr. Unitable

Tel. 029850961  
[www.unitable.it](http://www.unitable.it)

### Ballarini

Tel. 03769901  
[www.ballarini.it](http://www.ballarini.it)

### Bitossi Home

Tel. 057154511  
[www.bitossihome.it](http://www.bitossihome.it)

### Bormioli Rocco

Tel. 05245111  
[www.bormiolirocco.com](http://www.bormiolirocco.com)

### C&C Milano

[www.ccc-milano.com](http://www.ccc-milano.com)

### Christiane Perrochan

Tel. 0559910320  
[www.christiane  
perrochan.com](http://www.christiane<br/>perrochan.com)

### Comatec

distr. da CHS Group  
Tel. 0374340513  
[www.chsonline.it](http://www.chsonline.it)

### Cristallerie Livellara

Tel. 0239322741  
[www.livellara.com](http://www.livellara.com)

### De Padova

Tel. 0277720244  
[www.depado.va](http://www.depado.va)

### Dialma Brown

Tel. 037287240  
[www.dialmabrown.it](http://www.dialmabrown.it)

### Easy Life Design

[www.easylifedesign.it](http://www.easylifedesign.it)

### Esprit Nouveau

[www.espritsnouveaux.it](http://www.espritsnouveaux.it)

### Farrow & Ball

[www.farrow-ball.com](http://www.farrow-ball.com)

### Fonderia

Ceramiche Bucci  
distr. P&M Promotion  
Tel. 0316579041  
[www.fonderiabucci.it](http://www.fonderiabucci.it)

### Giovanni Botter

Tel. 042386340  
[www.giovanni  
botter.com](http://www.giovanni<br/>botter.com)

### Guri I Zi

Tel. 0276013940  
[www.guriizi.com](http://www.guriizi.com)

### Ichendorf

distr. Corrado Corradi  
Tel. 0258013160  
[www.corrado-corradi.it](http://www.corrado-corradi.it)

### Ikea

[www.ikea.com](http://www.ikea.com)

### Il posto degli angeli

Tel. 024985768

### Jardin D'Ulysse

Tel. 0289093680  
[www.jardindulyse.com](http://www.jardindulyse.com)

### Jars Céramistes

[www.jarsceramistes.com](http://www.jarsceramistes.com)

### La fabbrica del verde

[www.lafabbrica  
delverde.it](http://www.lafabbrica<br/>delverde.it)

### La Porcellana Bianca

distr. Unitable  
Tel. 029850961  
[www.unitable.it](http://www.unitable.it)

### Le Creuset

[www.lecreuset.it](http://www.lecreuset.it)

### Linum

distr. Concetti & Design  
Tel. 0557331262  
[www.concettiedesign.it](http://www.concettiedesign.it)

### Maisons Du Monde

Tel. 800870799  
[www.maisons  
dumonde.com](http://www.maisons<br/>dumonde.com)

### Maxwell & Williams

distr. Cristallerie  
Livellara  
Tel. 0239322741  
[www.livellara.com](http://www.livellara.com)

### Mepra

Tel. 0308921441  
[www.mepra.it](http://www.mepra.it)

### Moneta

distr. Allufion  
Tel. 07219801  
[www.moneta.it](http://www.moneta.it)

### Pillivuyt

distr. Schönhuber  
Tel. 0474571000  
[www.schoenhuber.com](http://www.schoenhuber.com)

### Pineider

Tel. 0276022353  
[www.pineider.com](http://www.pineider.com)

### Richard Ginori 1735

Tel. 05542049  
[www.richard  
ginori1735.com](http://www.richard<br/>ginori1735.com)

### Rina Menardi

Tel. 0421280681  
[www.rinamenardi.com](http://www.rinamenardi.com)

### Rosenthal

distr. Sambonet  
Tel. 0321879711  
[www.rosenthal.it](http://www.rosenthal.it)

### Roulotte

[www.roulotte-  
collection.com](http://www.roulotte-<br/>collection.com)

### Sambonet

Tel. 0321879711  
[www.sambonet.it](http://www.sambonet.it)

### Serax

[www.serax.com](http://www.serax.com)

### Sia Home Fashion

[www.sia-home  
fashion.com](http://www.sia-home<br/>fashion.com)

### Society by Limonta

Tel. 0272080453  
[www.society  
limonta.com](http://www.society<br/>limonta.com)

### Tablecloths

Tel. 0574595317  
[www.tablecloths.it](http://www.tablecloths.it)

### Teixidors

[www.teixidors.com](http://www.teixidors.com)

### Tescoma

Tel. 800777546  
[www.tescoma.com](http://www.tescoma.com)

### Tessilarte

Tel. 055364097  
[www.tessilarte.it](http://www.tessilarte.it)

### Thomas

distr. Sambonet  
Tel. 0321879711  
[www.rosenthal.it](http://www.rosenthal.it)

### Variopinte

distr. Rossana Orlandi  
Tel. 024674471  
[www.variopinte.com](http://www.variopinte.com)

### Villeroy & Boch

Tel. 026558491  
[www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

### Wedgwood

distr. WWRD  
[www.wvrd.com](http://www.wvrd.com)

### Zara Home

[www.zarahome.com](http://www.zarahome.com)

# LA CUCINA ITALIANA

Non perdetevi il numero di

## giugno

in edicola dal 25 maggio

## Solo 6 ingredienti

per inventare 6 piccoli capolavori del gusto

**Cozze, vongole, capesante...**

IMPARIAMO  
A CUCINARE LE  
CONCHIGLIE

## Questa sera pizza!

Ma che sia appetitosa e salutare:

10 consigli per scegliere bene (spendendo poco)





# Felicità è correre a 140 km all'ora



**ANNAMARIA TESTA**  
Pubblicista e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bicconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su La Cucina Italiana 50 anni prima.



Maggio era il mese degli sposi anche nel 1962. Preziosi quindi i consigli sulla cerimonia, dagli abiti alle partecipazioni, con una ricetta firmata sulla torta nuziale. Molto "moderno" il servizio sulle cucine componibili, ricche di pensili, elettrodomestici e soluzioni salvaspazio. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: [www.lacucinaitaliana.it/podcast](http://www.lacucinaitaliana.it/podcast)



MODELLO ESCLUSIVO DI LAURA APONTE - ROMA



**Innocenti 950**

950 cc.  
4 cilindri  
2 porte - 40 kg di bagagli  
potenza massima 50 cv (max)  
potenza fiscale 42 cv  
140 km/h (max)  
consumo 6,5 litri/100 km (max)  
costo di circolazione 1,17.000

**“L'automobile fatta gioventù,,**

Il film di Dino Risi *Il sorpasso*, con Vittorio Gassman e Jean-Louis Trintignant, esce nel medesimo anno di quest'annuncio, il cui titolo recita “L'automobile fatta gioventù”. Oggi possiamo sorridere dell'abbigliamento improbabile e della posa da danzatrice classica (guardatele i piedi) della fanciulla accanto all'automobile, ma negli anni Sessanta narrazioni pubblicitarie come questa suggeriscono prospettive tanto ardite quanto intriganti. Qualche anno dopo, nel 1969, il claim “Chi Vespa mangia le mele” dice la stessa cosa in modo assai più esplicito: così, per sognare la trasgressione, non è più necessario possedere un'auto sportiva. Basta una Vespa.



# SELEZIONE BIOLOGICA umbra

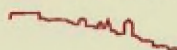
THE UMBRIA ORGANIC FOODS SELECTION



POLIDORI

il vino | the wine  
[www.vinipolidori.it](http://www.vinipolidori.it)

CALVARONE



l'olio extravergine | the olive oil



legumi e cereali | legumes & cereals  
[www.bettinibio.com](http://www.bettinibio.com)



le confetture | the jams



la norcineria | delicatessen  
[www.renzini.it](http://www.renzini.it)

Un progetto, una scelta di vita,  
una selezione di eccellenze biologiche umbre  
per mangiare bene e qui di vivere bene.

*One project, a lifestyle,  
a selection of excellent organic Umbrian  
to eat well and live well.*





 **smeg**  
tecnologia che arreda



Showroom Milano Corso Monforte 30/3 Tel. 02 76004848 [www.smeg50style.com](http://www.smeg50style.com)

Frigorifero FAB28RUJ